เทศน์ให้ทำ



หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

วัดป่าสุคะโต บ้านกุดโง้ง ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

“เทศน์ให้ทำ”



หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ
วัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

อนุโมทนาด้วย กับคณะผู้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะ เพื่อเผยแผ่แนวทางการปฏิบัติ อันเกี่ยวกับหลักสติปัฏฐาน เมื่อได้อ่านดูแล้ว ก็ให้ปฏิบัติ ทำตามหนังสือที่อ่านรู้ความแล้วนั้น นำมาสัมผัสกับการกระทำจริง ๆ ตัวหนังสือที่อ่านนี้เกิดมาจากการกระทำ (คือเจริญสติ) ได้พบเห็นจากการกระทำ ไม่ได้จำมาพูด ถ้าอ่านแล้ว จำเอา อาจไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร การเจริญสติตามหลักของสติปัฏฐาน ต้องเอากายไปสัมผัสกับสติจริง ๆ เอาสติสัมผัสกับจิตที่หลงคิดไปโดยไม่ได้ตั้งใจ มีสติรู้ทัน แล้วกลับมากำหนดกายตามรูปแบบที่แนะนำในหนังสือนี้แล้ว ก็จะเกิดประสบการณ์และบทเรียน รู้แจ้งในธรรมได้ไม่ยาก จะเกิดประโยชน์แก่ตนและพระพุทธศาสนาร่วมกัน ทั้งคณะผู้จัดพิมพ์และผู้อ่าน

ขออนุโมทนา

หลวงพ่อคำเขียน

วัดป่าสุคะโต

สารบัญ

หน้า

บรรยายธรรมเข้าพรรษา ปี พ.ศ. ๒๕๔๓

บรรยายธรรมพิเศษ

...ขอขอบคุณและอนุโมทนา...

บทที่ ๑ เป็นบัณฑิตได้ด้วยมือของเรา

วันที่ ๒๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ฟังธรรม ฟังคำพูด ฟังแล้วไม่ใช่จำเอา ฟังแล้วเอาไปทำ แล้วก็อาศัยการกระทำของเราฝึกตน ฝึกตน บัณฑิตย่อมฝึกตน ช่างถากก็ย่อมถาก ช่างดัดลูกศรก็ดัดลูกศร เราก็ต้องฝึกตัวเราด้วยมือของเราด้วยการกระทำของเรา เอาสติเป็นตัวฝึก ส่วนประกอบก็คือมีความเพียร มีความใส่ใจ ทั้งกายทั้งใจนั่นละเอามาฝึก เอาสติเป็นสิ่งที่กำหนดกฎเกณฑ์ให้รู้สึก ให้รู้สึกตัวรู้สึกนี่แหละไปปรับกับตัวหลง ตัวหลงเป็นกิเลสอย่างละเอียด ความโกรธความทุกข์มัน เป็นกิเลสอย่างหยาบ ตัวหลงอยู่ตรงกลาง ตัวโลภตัวโกรธอยู่สองขอบสองข้าง ถ้าหลงก็โกรธได้ ถ้าหลงก็โลภได้ ถ้าหลงก็ทุกข์ได้ ถ้าหลงก็รักก็ชัง ถ้าหลงก็ปรุงแต่ง เกิดกิเลสตัณหาราคะเกิดสารพัดอย่าง บางทีเราสวด อธรรมย่อมนำไปนรก ธรรมย่อมนำให้ถึงสุคติ ถ้าหลงเป็นอธรรม หลงเป็นบิดาของความชั่ว ความรู้สึกเป็นบิดามารดาของความถูกต้อง มันก็มีแต่ตัวรู้ตัวหลง เท่านั้นชีวิตเรา ส่วนใหญ่สิ่งที่ลิขิตชีวิตเราตั้งต้นจากจุดนี้ ตัวรู้กับตัวหลงดูดี ๆ เกิดมาแล้ว มาถึงจุดนี้ปูนนี้แล้ว ตัวหลงกับตัวรู้อันไหนมันมากกว่ากัน ทีนี้เราจะรู้เราจะหลงก็อยู่ที่ฝีมือของเราด้วยการกระทำของเรา ตัวหลงตัวรู้ ไม่ใช่คิดเอาแต่เหตุแต่ผล ไม่ใช่ต้องลงฝึกพิชิตกับความหลงด้วยความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวไม่ได้เกี่ยวกับรูปแบบอะไร ถ้าว่าจริง ๆ แล้ว เราก็ต้องฝึกรูปแบบเป็นส่วนหนึ่ง ตัวรู้สึกจริง ๆ เหมือนกับสมัยหนึ่งผมไปมาเลเซีย ไปสอนธรรมที่สิงคโปร์ มาเยี่ยมนักปฏิบัติธรรม เขานิมนต์มาสอนที่กะลูปู มาแวะที่สำนักปฏิบัติ มีอาจารย์ท่านหนึ่งไปสอนอยู่ในป่า เขาพาไปเยี่ยม ก็ขึ้นไปบนกุฏิของท่าน ลูกศิษย์ของท่านก็เคาะประตู ท่านปิดประตูอยู่ในห้อง เราก็ไปนั่งกราบพระหน้าคลองอยู่ เท่านี้ละ ประตูก็อยู่อย่างห้องนี่ละ กว่าที่ท่านจะออกมานี่เป็นครึ่งชั่วโมง ออกเปิดประตูนี่แย้มมา มาแย้มแล้วค่อย ๆ ย่องมา ก้าว.. มา มาแล้วก็มากราบย่องค่อย ไม่ได้ดูเราเลย นั่งหลับตา เราก็พูด มีลูกศิษย์มีโยมพูดว่าอาจารย์มาจากโน่นจากนี่ ท่านก็ไม่ได้พูดได้จาอะไร นั่งหลับตาปื๋ออยู่อย่างนั้น อย่างนั้นหรือปฏิบัติธรรม ก็ดีอย่างนั้นก็ดี แต่เป็นความจริงของชีวิตไหม ความจริงของชีวิตเราต้องดู เราต้องได้ยิน ได้เห็น ได้สัมผัส อาศัยการพบปะให้มันสำเร็จประโยชน์ ความรู้สึกตัวจริง ๆ มันไม่ต้องระวังปานนั้นหรอก ถ้าจะว่าไวก็ไว จะวิ่งก็ได้ไม่เป็นไร จะลืมตาก็ได้ ไม่ต้องย่องขนาดนั้นก็ได้ เดินด้วยความรู้สึกตัวก็ได้ ถ้าเราสอนให้คนทั้งโลกเป็นอย่างนั้นมันจะไหวหรือ รถราข้ามถนนหนทางจะไปย่องอยู่

อย่างนั้นมันจะได้หรือ เวลาฝึกเอาแบบนั้นก็ได้ แต่ว่าอย่าไปเอาเป็นกฎสากล ความรู้สึกตัวอย่างไรก็ได้ จะวิ่งก็ได้ จะขับรถก็ได้ แต่ถ้าความรู้สึกตัวนะ ตัวไม่หลงทำอะไรก็เหมาะแก่การงาน ถ้าตัวหลงทำอะไรก็ไม่เหมาะ ตัวรู้สึกตัวถ้ารู้เป็นมหาสติ เป็นสติปัฏฐานเป็นสิ่งที่กำกับความรู้สึกตัวนะ ความรู้มันโต้ตอบทักท้วงตรวจสอบ ความรู้สึกตัวนี่ พอคิดก็รู้แล้ว ก่อนที่จะทำบาปทำกรรมต้องคิดมันต้องหลง แสดงออกไปทางกายทางวาจา แสดงออกไปทางใจ ความหลงสั่งใจสั่งกายสั่งวาจา มีการกระทำเกิดขึ้น แต่เรารู้สึกก็สั่งให้ทำในทางที่ถูก เราจึงมาสร้างตัวรู้ ตัวรู้สึกตัวนี่แหละเป็นคุณสมบัติของพระอริยเจ้า พระอริยเจ้าตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปมีความรู้สึกตัว สติเป็นหน้ารอบ เหมือนกับเขนาสกผู้มีสติเป็นวินัย พระอรหันต์มีสติเป็นวินัย สตินี่ละเป็นวินัย เป็นขอบเขต เป็นหน้ารอบ เราจึงมาสร้างสติ มาสร้างความรู้สึกตัวให้มันมาก ๆ ลองดู ด้วยมือของเรา ด้วยการกระทำของเราหรือเรียกว่าบุญวาสนาเรา วาดก็คือลิขิตเอาแต่งเอา ทำให้มันเกิดทำให้มันมีขึ้นด้วยการกระทำของเราเอง ไม่ต้องรอชาติหน้า ชาตินี้แหละ เรารู้เดี๋ยวนี้ ต่อไปชั่วโมงข้างหน้าเราก็จะรู้อีก ที่ผ่านไปแล้ว ตอนเช้าตั้งแต่ตีสี่ตีห้าก็รู้มาแล้ว รู้ไป รู้ไป ปัจจุบันคือความรู้ตัวนี้ละมันจะลิขิตไป ถ้าปัจจุบันมันรู้ดี อดีตที่ผ่านไปมันก็จะดีอนาคตก็ดี ต้องมั่นใจ เอาอันนี้ไว้ก่อน อะไรเป็นตัวตั้งให้เกิดมีศีล ก็คือตัวรู้สึกตัวนี่แหละ พอรู้สึกตัวก็เป็นศีลแล้ว มันปกติแล้ว คนที่จะมีศีลมันต้องมีสติ ศีลนี่รักษากายวาจาใจ ให้เรียบร้อย ตัวสติมันรักษาอยู่แล้วความรู้สึกตัว มันจะทำอะไรพอมันคิดขึ้นมาก็รู้ มันยังไม่ได้สั่งกายเลย มันยังไม่ได้สั่งใจ ยังไม่ได้สั่งวาจา คนจะผิดศีลมันต้องสั่งใจ สั่งวาจา สั่งกายโดยเฉพาะศีลสามัญลักษณะ ต้องพูดต้องทำจึงปรับอาบัติได้ เขาไม่ปรับตั้งแต่คิดดอก จิตนี่จะคิดอย่างไรก็ได้เขาปรับไม่ได้ ศีลสามัญลักษณะศีลสังคมนี่ แต่ถ้าศีลสิกขาเขาปรับตั้งแต่ความคิดโน่น พอคิดเขาก็ปรับแล้ว ถือว่ามัวหมองแล้ว ศีลของเธอด่างแล้วพร้อยแล้ว อย่างเมถุนสังโยชน์ ภิกษุคิดถึงกาลเก่า เคยหัวเราะ เคยมองตากับมาตุคาม ก็ถือว่าศีลของเธอทะลุแล้วด่างแล้ว พร้อยแล้ว คิด ผิดศีลแล้ว สติเท่านั้นที่จะไปเห็นคิดนี่ พอคิด ก็รู้ปั๊ป สอนแล้ว สอนจิตเราแล้ว ปกติขึ้นมาแล้ว เป็นศีลแล้วรักษาศีลแล้ว พอมันคิดขึ้นมาก็รู้สึก นั่นละสำรวมระวังแล้ว ถ้ามีสติถือว่าพระพุทธเจ้าก็ยังอนุญาตนิสสัย มุตตกะ หนึ่งพรรษา ห้าพรรษา ถ้ามีถึงห้าพรรษาเขาเรียกว่ามุตตกะ อย่างไรก็มุตตกะ จะไปไหนมาไหนก็ต้องมีพี่เลี้ยงมีครูบาอาจารย์ แต่ว่าถ้าภิกษุใดมีสติดีก็ไปคนเดียวได้ แม้พรรษายังไม่ถึงห้า โน่น พระพุทธเจ้า ให้เกียรติปานนั้นคนมีสตินะ ยังไม่ถึงห้าพรรษา ถ้ามีสติก็สามารถไปคนเดียวได้ ถ้าไม่มีสติต้องห้าพรรษาก่อน

ได้ยินได้ฟังได้อบรม ได้รู้ได้ยินได้ฟังมามากจึงจะเอาตัวรอดได้ ถ้ามีสติวันเดียวก็ได้ มีสติก็มีความเพียรนั่นแล้ว ความรู้สึกตัว ทำดูมันจะอุ่นใจขนาดไหนละ มีสตินี่ ดูอยู่นี่ รู้อยู่นี่ ตัวรู้ตัวดูตัวเห็น บอกสอนตัวเองอยู่ พอคิดขึ้นมาก็บอกสอนมันรู้สึกทันที ก็สอนจิตแล้ว คิดไปหลงไปสอนทันที ได้ทันควัน ประสบการณ์บทเรียนทันที ถ้าไม่คิดไม่ปรุงไม่แต่งก็รู้กายอยู่นี่เคลื่อนไหวเจตนารู้อยู่ ทั้งรู้ทั้งหลงทีใดก็รู้มัน ไม่หลงก็รู้อยู่นี้ หาเรื่องที่จะรู้อยู่เสมอ เป็นกรรมเป็นฐาน วิชากรรมฐาน เป็นวิชาที่ลิขิตชีวิตของเราจริง ๆ ไม่ต้องไปอ้อนวอน ไม่ต้องขอร้องยกมืออ้อนวอน สาธุให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ บางทีรูปแบบเกินไป จุดธูปเทียนเล่มหนึ่ง เทียนหมดจึงจะนอน ฝึกเดินเจริญจงกรมจุดธูปไว้ พอธูปหมดจึงจะนั่ง ธูปหมดแล้วนั่ง จุดธูปอีกดอกหนึ่งนั่งสร้างจังหวะ ถ้าธูปยังไม่หมดก็ยังไม่ลุก ก็ดี แบบนั้นก็ดี แต่ว่าถ้าเอาจริง ๆ แล้ว ให้มั่นใจกับตัวสติเถอะ อย่าไปมั่นใจกับวัตถุสิ่งของ เราจะลุกเราจะนั่งเราก็ต้องรู้สึกตัวอยู่ บางทีไม่ต้องมีธูปกำหนดหรอก เรากำหนดเรามั่นใจ เราจะลุกก็เป็นเรื่องของเรา เราจะนั่งก็รู้สึกของเราฝึกไปหัดไป รู้ไป มีความรู้สึกตัวเอาให้มันชำนิชำนาญ ให้คล่องกับการรู้สึกตัว แล้วก็สร้างก่อนที่จะมีก็ต้องสร้างขึ้นมา ถ้ามีแล้วก็ใช้ได้ แต่ถ้ายังไม่มีจะไปใช้ก็ไม่ได้ เหมือนกับเรามีเงิน
ถ้ายัง ไม่มีคิดจะใช้อยากนู่นนี่มันก็ไม่ได้ จะต้องหาเงิน เหมือนไปเทศน์บ้านหนองแวง บวชหน้าศพบวชอุทิศให้พ่อให้แม่ ลูกชายกี่คนก็มาบวชให้หมด หกเจ็ดคน ทั้งลูกทั้งหลาน ถ้าทำเป็นพิธีเฉย ๆ ก็ไม่ดี ก่อนที่จะบวช คำว่าบวชแปลว่าอะไร คำว่าบวชคือ บ ใบไม้ ว แหวน ช ช้างมาจากปวัชชะ แปลว่าดำริหนีจากความชั่ว ทำความดีไปสู่ความดีทิ้งความชั่วทั้งหมด เรามีเวลาสั้น ๆ เอ้าเตรียมให้ดี เราต้องหนีจากความชั่ว ไม่คิดชั่ว ไม่ทำชั่ว ไม่พูดชั่ว ใส่ใจตรงนี้ให้มาก ๆ ไม่ใช่เป็นหัวโล้นห่มผ้าเหลืองแล้วก็มาบวชหน้าศพ ให้มันหมายลึกซึ้งมากไปกว่านั้นสี่ชั่วโมงต่อไปนี้ สิ่งไหนที่มันเกิดขึ้นกับความชั่วไม่พูด ไม่คิดไม่ทำ ให้มั่นคง ถ้าเรามีความดีถ้าเราละเว้นความชั่วทำความดี จิตบริสุทธิ์แล้วมันก็เป็นบุญ เราอุทิศส่วนบุญนี้ได้ ถ้าเรายังไม่ได้ฝึกอะไรเลยมันจะอุทิศไม่ได้ เหมือนกับเราไม่มีบุญจะอุทิศบุญไปได้อย่างไร คนมีบุญคือมีความดีบุญคือจิตใจที่มันดี ใจร้ายเป็นผี ใจดีเป็นพระ บุญคือใจดี ใจดีก็มีความสุข ถ้าบาปคือใจร้ายใจร้ายมีทุกข์มันก็เป็นความทุกข์ บุญคืออิ่มคือเต็ม อิ่มใจ เต็มใจสุขใจ ให้ได้สัมผัสตัวบุญนี้เราก็สามารถอุทิศให้ได้ อันความรู้สึกตัวเป็นบุญเป็นบาป สัมผัสลองดู ตัวรู้ตัวหลงเป็นบุญเป็นบาปสัมผัสลองดู ตัดสินใจ เป็นปัตจัตตังรู้เอาเอง ถ้าเรารู้ไป รู้ไป โอ้ย พอมันหลงแล้วตกใจเหมือนกับมันเปรอะเปื้อน ความหลงเป็นกิเลสเป็นต้นตอจริง ๆ โอ้ มันอยู่ตรงนี้นี่เอง เราหลง

ก็คิดไป พอคิดไปก็เปรอะเปื้อนแล้ว ถ้าเห็นไม่เปรอะเปื้อน พอคิดก็รู้ทันทีไม่เปรอะเปื้อน ที่ดูที่รู้ที่เห็นเป็นพรหมจรรย์บริสุทธิ์ นี่คือประพฤติพรหมจรรย์ ถ้าจะเรียกว่ามรรคก็ภาวะที่ดูนี่แหละกำลังดูอยู่ เห็นอยู่ รู้อยู่ นี่ละวิถีของมรรค รู้อยู่ก็เหมือนกับก้าวไปเรื่อย ๆ ก้าวไปเรื่อย ๆ ไกลจากความหลงเรื่อย ๆ ตัวรู้ตัวดู เวลาใดมันหลงก็รู้ปั๊ป ไม่เปื้อนเลย ยังไม่ได้ปรุงไม่ได้แต่งไม่ได้คิด ไม่ได้มีอารมณ์มาย้อมจิตใจ สะอาดบริสุทธิ์ เป็นพรหมจรรย์ พรหมจรรย์ก็หมายถึงภาวะที่ไม่เปรอะเปื้อน ทางจิตวิญญาณก็ตัวรู้สึกตัวเป็นกฎเกณฑ์ ผลที่สุดก็มีศีล มีแล้วจึงเห็นเป็นแล้วจึงรู้ มีศีลปกติตั้งหลายวัน ตัวรู้สึกทำให้บริสุทธิ์ มีศีล ศีลมาช่วยเราปกติ อะไรก็ปกติกาย วาจา ใจ ปกติ สมาธิคือความมั่นคงเฉพาะเรื่องเฉพาะราว สมาธิเข้ามาช่วยเวลาใดที่มันไม่ปกติ ปัญญาก็มาช่วย ทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญามาช่วยเราตั้งหลายวัน ใช้แล้ว ใช้ดูแล้วเป็นศีลจริง ๆ ศีลเลนะสุขะติงยันติ ศีลเลนะโพขสัมปทา ศีลเลนะนิตปุติงยันติ เป็นสุขพอกับทรัพย์ทางปัญญา ไม่จน ไม่จนตรอกต่อโลกต่ออารมณ์ต่อการปรุงแต่ง มีช่องมีทางผ่านได้เป็นทางผ่าน ไม่ตัน จราจรของจิตไม่ติด ชีวิตปรุโปร่ง ถ้าเป็นทางก็เป็นฟรีเวย์ หรือไฮเวย์ เป็นทางผ่านได้ตลอด นี่ถ้าเรามีศีล ไม่จน ศีลเลนะนิตปุติงยันติ ก็เย็น นิพพานชิมลองดู ปล่อย ๆ วาง ๆ หยุด ๆ เย็น ๆ ไปเรื่อย ๆ ปรากฏว่าได้ผล สัมผัสดูแล้ว เป็นอย่างนี้นี่เอง เป็นปัจจัตตังใครจะว่าเราไม่มีศีล มันก็เรื่องของเขา เหมือนกับเรากินข้าวอิ่ม ความอิ่มอธิบายไม่ได้ คนบอกว่าเรายังไม่อิ่ม คุณยังไม่อิ่ม มันก็เป็นเรื่องของเขา เรามีสติเขาว่าไม่มีศีลต้องมีศีลก่อน มันเป็นเรื่องของเขา แสดงว่าผู้ที่พูดอย่างนั้นไม่รู้จักขบวนการของศีลที่เป็นศีลสิกขา ที่เป็นศีลที่ไปถลุงกิเลส เรียกอย่างหยาบก็คือความโลภความโกรธความหลงตัวนี้แหละ ความหลงพาให้เกิดกิเลสกามะเลคะ ปฏินะทิฑถิ.. เรียกอย่างละเอียดก็การเกิดดับของนามรูป อาการเกิดดับ ขันธ์ห้าไม่เป็นขันธ์ล้วน ๆ มีอุปปาทาน เห็นเวทนาอย่ามีตัวมีตนอยู่ในเวทนา สัญญาก็ไม่มีตัวมีตนสังขารก็ไม่มีตัวมีตน วิญญาณไม่มีตัวมีตนมีแต่ขันธ์ล้วน ๆ ถ้าเราไม่รู้ตัวตนเต็มไปหมด สุขก็เรา ทุกข์ก็เรา ร้อนก็เรา หนาวก็เรา หิวก็เรา ต้องลอยตัวลอยบาป มองอะไรปั๊ปมันสลายไปเลยเหมือนกับมุนี มุนีคือลอยบาป มองอะไรเห็นอะไรมันลอยได้ ลอยบาปได้ ไม่มีตัวมีตน เห็นแจ้งการปฏิบัติธรรมสบายใจได้เลย ถ้ามีสติให้สบายใจได้เลย ถูกต้องที่สุดแล้วละ สร้างจังหวะแล้วยกมือขึ้นรู้สึกตัวนี่ จะไปเอาอะไรอีก ถ้าเรารู้สึกตัวก็ถูกแล้ว เวลาใดที่คิดขึ้นมาก็รู้สึกตัว เปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกตัวอย่าไปเอาเหตุเอาผล เอาความรู้สึกตัวมีมาก มีมากก็กลายเป็นมรรค เป็นศีลเป็นสมาธิ เป็นปัญญา เกิดญาณ เกิดปัญญารู้แจ้ง เห็นรูปธรรมเห็นนามธรรม ทำ ทอสระอำ

มันทำดีอยู่ ทอสระอำมันทำชั่ว เราก็เห็นรูปที่มันทำ รูปที่มันทำดี นามมันทำดี รูปมันทำชั่วนาม มันทำชั่ว มันก็เกิดจากตัวนี่แหละ ทำดีทำชั่วรูปทำนามทำ ไม่มีใครมาทำให้เรานี่คือรูปทำนามทำ ธรรมอันหนึ่งก็ธอธงรอเรือสองตัวมอม้า นี่เป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในรูป ธรรมชาติที่มีอยู่ในนาม บางทีในรูปก็มีอาการในนามก็มีอาการ อาการของรูปก็มาก ความร้อนความหนาว ความหิว ความปวดความเมื่อยอะไรต่าง ๆ อาการที่เกิดขึ้นกับรูป ถ้ารูปไม่มีอาการก็ไม่ใช่รูป ถ้ารูปมีนามอยู่ด้วยกันจึงรู้จักร้อนรู้จักหนาว รู้อะไรได้หลายอย่าง ถ้ารูปกับนามไม่ได้อยู่ด้วยกันก็หมดแล้ว หมดสภาพแล้ว ถ้าหิวก็ขอบคุณได้ ถ้าทุกข์ถ้าร้อนก็ขอบคุณ ถ้าหนาวก็ขอบคุณ ถ้าหนาวไม่เป็นร้อนไม่เป็นก็ไม่ใช่รูปใช่นาม ยุงกัดเจ็บก็ขอบคุณมัน ถ้ายุงกัดไม่เจ็บก็ไม่เข้าท่าแล้ว อันตรายแล้ว เดินไปนาน ๆ ปวดเมื่อย ก็ธรรมชาติแล้ว นี่รูปมันทำนามมันทำ ธรรมชาติของรูปธรรมชาติของนาม แต่ว่ารูปนี่มันก็ตกอยู่ในสภาพอย่างนี้แหละ นามนี่อาการของนาม ความสุข ความทุกข์ ความเครียด ความร้อน หนาว ความโกรธ โลภ หลง เป็นอาการของนาม อาการของนามเราสามารถพัฒนาได้ เป็นสิ่งที่เกิดดับ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ ไม่ต้องเกิดก็ได้ ไม่ต้องโลภ ไม่ต้องหลงก็ได้ ไม่ต้องทุกข์ ไม่ต้องสุข ไม่ต้องปรุงแต่งก็ได้ ถ้าเกิดขึ้นก็ชี้ตัวเลยว่าเป็นอาการ อาการของนาม ไม่ใช่ใจไม่ใช่เรา แต่นามจริงบริสุทธิ์อยู่ ปภัสสะอนิต ภิกษุทั้งหลาย พระพุทธเจ้าตรัสนะ จิตนี่ประภัสสรผ่องใสอยู่แต่เดิม แต่อุปกิเลสคือนามคืออาการที่มันจรมาทำให้เศร้าหมอง รู้จักอย่างนี้ถึงเรียกว่า ติลักขณะปริญญา เป็นปริญญาของจิต รู้จักแจกแจงเป็นไปในทำนองนั้นละ ความรู้สึกตัวมันเป็นญาณเป็นปัญญา รู้อย่างนี้ รู้อย่างนี้เขาเรียกว่าปัญญา รอบรู้ในกองสังขาร ไม่ใช่ปัญญารู้ไปโลกพระจันทร์ไปนู่น นั้นมี มีของเขา แต่ว่าปัญญาพุทธะต้องรอบรู้ในกองสังขาร นี่ให้มันอยู่ในกำมือเรา ชีวิตของเราต้องให้มันอยู่ในกำมือเรา ไม่ต้องไปอ้อนวอนขอร้อง มีดวงดาวมีพรหมลิขิต ไม่ใช่ เราจะลิขิตชีวิตของเราเอง

บทที่ ๒ มี โลภ โกรธ หลง เป็นโอกาสให้ปฏิบัติ

วันที่ ๒๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

เพื่อนกัน พวกเราเป็นเพื่อนกันกัลยาณมิตร บุคคลที่หนึ่งที่สองที่สาม กัลยาณธรรมก็คือมีสติมีสัมปชัญญะ มีการปฏิบัติ รู้จักแก้ไขปรับปรุงเปลี่ยนแปลง สิ่งที่ร้ายให้กลายเป็นสิ่งที่ดี ทำสิ่งที่ผิดให้เป็นสิ่งที่ถูก ทำความทุกข์ให้เป็นความไม่ทุกข์ เรียกว่ากัลยาณธรรม เรามีกัลยาณมิตรกัลยาณธรรมของชีวิตเรา

พวกเรามาทำหน้าที่โดยตรงมาปฏิบัติธรรม มาศึกษาชีวิตของเราในชาตินี้ในภพนี้แหละ ไม่ใช่ภพใดภูมิใด อยู่ในเทวดา อยู่ในสวรรค์ ในอินทร์ในพรหมณ์ในนรก ไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรม อยู่ในนี้ละ อยู่ในสภาพที่เราเป็นมนุษย์ที่เป็นคน ไม่ใช่ไม่เลือกทุกสาขาอาชีพ ไม่ได้เลือกเพศเลือกวัย ลัทธินิกายใด เรามาปฏิบัติมามีสติ สติจะเกิดขึ้นในโลกนี่แหละ ในโลกที่มีทุกข์ ในโลกที่มีโกรธ มีโลภมีหลงนี่แหละ ถ้ายังมีทุกข์อยู่ก็ใช้ได้ละปฏิบัติได้ ถ้ามีความโลภความโกรธความหลง นั่นแหละเป็นโอกาสที่เราจะต้องปฏิบัติ มีเกิดมีแก่มีเจ็บมีตาย เราก็ทำได้จริง เวลาใดหลงเราก็สร้างตัวรู้สึก มีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาก็ได้ ไม่เสียหาย เวลาหลงก็รู้ ถ้าหลง หลงไปเลย อันนั้นไม่ดีเนิ่นช้า ให้มันหลงหลงไปเราจะได้รู้ ถ้าไม่หลงก็สร้างตัวรู้อยู่นี่ละ ให้มีตัวรู้สึกตัว รู้สึกตัวอยู่นี่ การกระทำด้วยมือของเรา ด้วยชีวิตของเราเองไม่มีใครที่ทำให้เราได้ ต้องมีความมั่นใจขนาดนั้นละ แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ช่วยเราไม่ได้ การกระทำเป็นเรื่องของเราเอง ความทุกข์ก็เป็นความทุกข์ของเรา ความหลงก็เป็นความหลงของเรา เหตุปัจจัยที่ทำให้หลงก็มีเหตุปัจจัยที่ทำให้รู้สึกไม่หลงก็มีเหมือนกัน สนุกนะปฏิบัติธรรมนี่ ทำได้ เป็นของที่ทำได้ อย่าไปมอบให้บุญวาสนาบารมีที่ไหนที่ไหน วาสนาก็คือทำเอาเดี๋ยวนี้แหละ บารมีคือทำให้เต็มให้พร้อม หลงเมื่อใดก็พร้อมที่จะรู้ นี่บารมี พร้อมอยู่ทุกโอกาส ทุกข์ก็พร้อมที่จะดับทุกข์ให้ได้ ไม่ใช่ไปอ้อนวอนกระทำกิจอื่นสิ่งอื่นดอก อัตตาหิอัตตโนนาโถนี่แหละ เรานี่แหละจะเป็นผู้กระทำ ยิ่งพวกเรามีวิชากรรมฐาน สุดยอดเลย สุดยอดของวิชาที่ศึกษา ชื่อก็น่ารักแล้ว กรรมฐานที่ตั้งแห่งการกระทำ มีฐานที่ตั้ง กระทำอยู่ที่ตั้ง มีสติตั้งไว้อยู่ สิ่งที่ตั้งก็มีกายมีใจ ก็มีเท่านี้แหละคนเรามีกายกับใจเท่านี้แหละ ตั้งไว้ตรงนี้ ตั้งไว้นาน นานเข้าก็เหมือนกับปลูกต้นไม้ ถ้าปลูกลงไปฝังลงไปในดินก็มีโอกาสที่จะออกรากสร้างลำต้นกิ่งก้านสาขา เกิดดอกออกผล เพราะความรู้สึกตัวแท้ๆ นี่ละที่จะกลายเป็นมรรคเป็นผล ที่กลายเป็นศีล เป็นสมาธิเป็นปัญญา ไม่ใช่ตั้งเหมือนอื่น

หรอก ไม่ใช่ไปซื้อไปหา ไม่ใช่ไปอ้อนวอน เป็นการกระทำของเรานี่แหละ ตั้งไว้ รู้เอาไว้ รู้ไว้ไม่ใช่ใส่บ่าแบกหาม ความรู้ เหมือนคอมพิวเตอร์มันเก็บเอา เก็บเอาความรู้ เอาความรู้ ให้ข้อมูลดี ๆ แก่ชีวิตเรา สิ่งไหนไม่ดีเราเปลี่ยนเป็นดี ปฏิคือเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี เปลี่ยนผิดกลายเป็นถูก ปฏิบัติมาทางไหนมันไม่ดี ทางตาทางหูเป็นความดี เป็นความรู้สึกตัวได้ทั้งนั้นเปลี่ยนได้ทั้งหมด สิ่งไหนที่เกิดขึ้นกับกายกับใจเปลี่ยนเป็นตัวรู้ มาทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ รูปรสกลิ่นเสียง เปลี่ยนเป็นตัวรู้ สารพัดนึก มนุษย์สมบัติจริง ๆ ชีวิตเรานะ เราจะไปอ้อนวอนในชาติใดเมื่อใด เวลาใด เวลาใดที่มันหลงนั่นละเป็นโอกาสของเรา เวลาใดที่มันทุกข์นั้นละเป็นโอกาสของเรา สร้างเอาเปลี่ยนเอา ไม่ต้องไปอ้อนวอนเปลี่ยนได้ทันที เมื่อวานนี้พูดถึงเรื่องรูปเรื่องนาม รูปมันทำนามมันทำ รูปมันทำดีนามมันทำดี รูปมันทำชั่วนามมันทำชั่ว ตัวสติเป็นผู้ดูเป็นผู้เห็น รูปธรรมนามธรรม ธรรมชาติ มีกับรูปมากมายหลายอย่าง ธรรมชาติที่เกิดกับรูป ธรรมะก็คือธรรมชาตินี่แหละ ให้เห็นมันอย่าไปตู่เอาของเขา เห็นความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่เป็นตัวตน เป็นสัจจธรรมของรูป ไม่ใช่สัจจธรรมของจิตของนาม ถ้าเราพัฒนา ถ้าไม่พัฒนานามก็เลวร้ายไปกว่ารูปอีกละ รูปยังมีที่อยู่อาศัย มีบ้านมีเรือนมีข้าวปลาอาหารมีเครื่องนุ่งห่ม นามนี่ก็จนกว่านี้ถ้าเราไม่พัฒนา เมื่อเราพัฒนายิ่งมีที่อยู่กว่ารูปอีกอมตะ ถ้าเราพัฒนา รูปไม่อมตะ นั่งอยู่นี่ก็ไหลของมันไปอยู่ ไหลไปไหน ไหลไปสู่ความเกิดความแก่ความเจ็บความตาย วันเวลามันกลืนชีวิตของเราไป ชีวิตของรูป แต่มันกลืนชีวิตของนามไม่ได้ ถ้าเราพัฒนามันไม่มีเกิดมีแก่มีเจ็บมีตาย ยักษ์ใหญ่มีตาสองตา มีปากมีเขี้ยว เขี้ยวสามสิบสองเขี้ยว สามสิบเขี้ยว ตาสองตา ตาหนึ่งสว่างตาหนึ่งมืด ก็คือกลางคืนกลางวัน เขี้ยวก็คือ ๓๐ เขี้ยว เดือนหนึ่งมี ๓๐ วัน มันหมดไป หมดไป มันกลืน อันนี้รูปต้องเป็นอยู่อย่างนั้น แต่นามไม่เป็นอย่างนั้น ถ้าเราพัฒนา มั่นคงมีที่อยู่ไม่จน แต่บางคนจนมาก ๆ คุ้มร้ายคุ้มดีทั้งชีวิตนะห้าวันดีสี่วันร้ายจนไม่รู้จะทำอย่างไร อะไรมาเอาหมด รับเอาหมด ไม่เป็นตัวของตัวไม่เป็นอิสระรับใช้รับเป็นทาสของอารมณ์ โง่ ความโกรธคือคนโง่ คนหลง คนโลภ คนทุกข์นี่คือคนโง่ เราไม่ต้องโง่ขนาดนั้นหรอก สามารถที่จะฉลาดกว่านั้นก็ได้ ไม่ต้องไปรับใช้ความโกรธ ไม่ประสีประสาไม่ต้องไปรับใช้ความทุกข์ เพราะเราเห็นรูปเห็นนามตามความเป็นจริง เห็นรูปทุกข์นามทุกข์รูปโลกนามโลก โรคของรูปรักษาเยียวยาตามเหตุตามปัจจัย แต่โรคของนามเราก็รู้เราก็ศึกษาเราก็ศึกษาได้จบไม่ต้องเกิดโรคอีก แต่โรคของรูปเกิดอยู่เรื่อย ๆ เช่นความหิว ต้องกิน เป็นโรคของรูปแก้ไม่จบไม่สิ้น ความหนาวต้องห่มผ้า แต่ก็ยังหนาวอยู่ พอร้อนก็อาบน้ำ นี่ของ

จริงละในโลกนี้ ทำความจริงกับรูป ขวนขวายที่จะเอาจริงกับรูป หาโอกาส วิ่งหา เป็นทาสของรูปตลอดเวลา วิ่งซอก ซอก ซอก หาความสุขแบบปีนป่าย ปีนป่ายไปถึงยอดแล้วก็ตกลงมา เป็นสุขที่มียอด แต่นามธรรมเป็นสุขเกษมสุขที่ไม่มียอด เช่น เราเป็นขี้กลาก คนเกาขี้กลากก็เหมือนกับมีความสุข แต่รักษาขี้กลากให้หายจะเรียกว่าความสุขก็ไม่ใช่ เราไม่ต้องเกา อันนี้พูดภาษาของนาม ไม่ต้องไปรับใช้อะไร สุขเกษมสุขไม่มียอด รูปทุกข์นามทุกข์ แต่ทุกข์ของนามนี่แก้ได้ทีเดียวจบไปตลอดชาติ เหมือนพระพุทธเจ้าที่เราได้ศึกษาว่าตัดผมครั้งเดียว พระพุทธเจ้าเป็นได้ทั้งจิตใจทางคุณธรรม พุทธะตัวนี้นี่ ตัวรู้ตัวตื่นตัวเบิกบานเป็นได้ทั้งจิตใจ แต่อาศัยรูปตัวนี้มีการกระทำอาศัยกัน เป็นเหตุอาศัยรูป เหมือนกับเรือเหมือนกับพ่วงแพที่ต้องขี่ข้ามให้ได้ ถ้าไม่มีรูปไม่มีนามมันก็ไม่มีเหตุปัจจัยให้ทำดีทำอะไรได้ โชคดีของพวกเราแล้ว มีรูปมันก็มีมือเคลื่อนไหวได้เดินได้ ทำให้มีเคลื่อนไหวได้ ก็มีกายมีใจปฏิบัติได้ อย่างคุณกำพลนี่มีมือก็ใช้ไม่ได้ มีอะไรส่วนขาส่วนแขนก็ใช้ไม่ได้ ใช้ได้แต่ความรู้สึกที่มีอยู่ในกาย มีกายมีจิต หายใจเข้าหายใจออก มือเคลื่อนไหวก็น้อย ๆ แต่มันก็มีอินทรีย์ที่สำรวมได้ดีกว่าคนที่มีตาหูมีขามีแขน อยากจะลุก ลุกไปเลย อยากจะนั่งก็นั่งลงเลย บางทีอวัยวะมันมีโอกาสทำให้หลงได้ คุณกำพลไม่มีโอกาสอยากลุก ลุกไม่ได้ อยากไปจับอันนู่นอยากเดินไปตรงนั้นก็เดินไม่ได้ ก็เลยสำรวม มารู้แต่เพราะกายกับใจที่มีส่วนรู้อยู่แคบ ๆ ก็เลยเจริญ อาจจะไม่เหมือนคนที่มีอวัยวะใช้ได้สะดวกสบาย อาจจะเป็นบ่อเกิดแห่งการสร้างความหลงได้มาก เหมือนคนตาบอดก็มีสัญญา เขาอาศัยสัมผัส เขาก็รู้เหรียญบาทเหรียญห้าบาทเหรียญสิบบาท สัญญาที่เขาเดินออกจากบ้านได้เดินกลับบ้านได้ แต่ชีวิตเราบางทีถ้าเราใช้มันไม่เป็นก็หลง ถ้าใช้เป็น ก็โอ้..เกิดประโยชน์ มีมือก็มายกมือสร้างจังหวะ มีขาก็ไปใช้ให้เกิดความรู้สึก อย่าใช้ให้เกิดความหลง มีตาก็ใช้ตา มีหูก็ต้องใช้หู อย่าให้ตามันใช้ อย่าให้หูมันใช้ ตลอดถึงจิตใจก็เอาใจมาใช้เอาจิตมาใช้ สิ่งเหล่านี้เป็นคลังของสติ สติเป็นเจ้าของ หยิบมันมาใช้ ใช้ปัญญาด้วยสติ เหมือนกับคลังของสติจับมันมาใช้ แต่ถ้าเราไม่มีสติมันจะใช้เรา จิตใจจะใช้เรา กายจะใช้เรา ซอก ซอก ซอก ซอก ดีจริง ๆ ปฏิบัติธรรมนี่มีข้อมูล ที่ทำให้เกิดพุทธะเยอะแยะมากมายก่ายกองถ้าเรามีหลัก ถ้าเราไม่มีหลักก็เกิดข้อมูลทำให้หลงมากทีเดียวละ โชคดีเหลือเกินที่พวกเราเวลานี้วันนี้ เรามีอะไรที่พร้อมอยู่แล้ว เรานั่งอยู่เราจะลุกเราจะเดิน เราจะอะไรก็รู้ได้ทันที ให้มั่นใจอย่างนี้การปฏิบัติธรรม อย่าไปมัวลังเลสงสัยอยู่ อ้า..เรานี่มันพร้อมอยู่แล้วนี่ จะยกพลิกมือมันก็รู้ได้ คว่ำมือมันก็รู้ได้ หายใจดูก็รู้ได้ พริบตาดูก็รู้ได้ กลืนน้ำลายก็รู้ได้ มนุษย์สมบัตินี่แล้ว วันนี้เป็นโอกาสที่เราจะทำอะไรได้ พอ

หลวงพ่อเทียนบอกว่า พลิกมือขึ้นรู้สึกมั้ย รู้สึก ยกรู้สึกมั้ย รู้สึก นี่ ทำเท่านี้ ทำเท่านี้หรือหลวงพ่อ ทำเท่านี้แหละหลวงพ่อเทียนบอก โอ้..เราก็คิดว่า ถ้าจะพูดแบบคนมีความสามารถนับประสาอะไรเท่านี้เอง ถ้ามันคิดไปก็อย่าไปตามความคิด ให้กลับมารู้ตัวนี้ เกิดอะไรขึ้นก็ไม่เอา แม้แต่เห็นพระพุทธเจ้าเดินมาก็ไม่เอา เห็นสีเห็นแสงก็อย่าไปเอา ให้รู้ตัวนี้อย่างเดียว เราก็หาที่เลยพวกเรา สมัยผมไปปฏิบัติธรรม กุฏิก็ไม่มี ต้องไปขอเตียงวัดบ้านปากพู ได้เตียง พระไปช่วยหามมา ไปซื้อผ้าพลาสติก ๒๐ บาท ทำหลังคา ฝนตกเหมือนกับปีนี้ ปุบ ปุบ ปุบ ปุบ อยู่ใต้ต้นไม้ร่มไม้ เสียงฝนตกใส่ผ้าพลาสติก นั่งสร้างจังหวะอยู่ในเตียงที่มีหลังคาผ้าพลาสติก สองข้างเป็นหนาม หนามคัดเค้า มีทางเดินพอเดินได้ ยุงเดินตามเป็นฝูง ๆ กับแม่ผึ้ง ถ้าเราเดินอยู่ในเตียงก็อยู่ในมุ้ง ทำเท่านี้หรือ ก็ทำเท่านี้เราก็มั่นใจ พลิกมือขึ้นรู้สึก ยกมือขึ้นรู้สึก เอ้า เอ้า มันก็เก็บเอา เก็บเอา เก็บเอาความรู้ เวลาใดหลงก็ยิ่งดีจะได้มีบทเรียนจะได้รู้มัน เวลาใดมันง่วงนอนอ้าวตบขาตบแขน ตึกตัก ตึกตัก รู้ลืมตาขึ้นมองไปนู่นมองไปนี่ เจตนา ส่องไปโน่นส่องไปนี่มองหาเพื่อนหามิตร เอาความรู้สึกไปข้างนอกเราก็รู้ก็กลับมากำหนด ตั้งต้นใหม่อีกเรื่อย ๆ อย่าให้มันเก่าอิริยาบถเนี่ย อิริยาบถอย่าให้มันเก่านะ มันเก่าแล้วมันพร่า สร้างจังหวะไปนาน ๆ หน่อยมันพร่า ครึ่งรู้ครึ่งหลง ก็หยุด หยุดเข้ามาหายใจ หายใจเข้าหายใจออกสูดลมแรง ๆ ให้มีความรู้สึก วางหน้าวางตา ตั้งตัวใหม่ยืดตัวขึ้นยืดคอขึ้น ตั้งเอว ตั้งหน้าอกตั้งคอตั้งใบหน้าหากำหนดอิริยาบถยกมือสร้างจังหวะ เอาให้มันองอาจทำไปทำไป มันเก่า เอาตั้งต้นใหม่อีก ให้มันชัด ๆ อยู่เสมอ อย่าทำแบบครึ่งรู้ครึ่งหลง นั่งสัปหงกอยู่ก็ยังนั่งอยู่นั่นแหละอย่าไปทำ เปลี่ยน พอสัปหงกปุ๊ปขึ้นมาตกใจตื่น ขึ้นมา รู้ ตัวนี้มันตัวหลงอีก รู้ขึ้นมา มันรู้ได้มันทำได้ อย่าไปอ่อนแอ อย่าคล้อยตามอะไรไปง่าย ๆ อย่าให้เขามาหิ้วไปง่าย ๆ จิตนี่เป็นตัวหลอกเก่ง ผีหลอกไม่กลัว คนหลอกไม่กลัว กลัวแต่จิตนั่นละมันจะหลอก หลอกให้หลง เอาจริงกับตัวนี้บ้าง แม้เราสร้างจังหวะ รู้ที่กายแต่ว่ามันตั้งเป้าไปดูจิตด้วยนะ หลวงปู่เทียนบอกว่า ห้าสิบ ห้าสิบ ส่วนหนึ่งมันรู้กายอยู่ ส่วนหนึ่งมันตั้งเป้า พอจิตมันคิดขึ้นมารู้ปั๊ปอีกละ ที่จริงเรารู้ที่กายมันก็รู้จิตนั่นละ จิตไม่ต้องไปหาดู เกิดมามันผุดมาให้เราเห็นเอง เห็นแล้วก็อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปเอาจริงเอาจังกับมัน มันจะคิดเท่าไร เท่าไรก็อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปคุมอย่าไปบังคับ เราหาที่ตั้งของเรา ตั้งไว้ที่กายนี้ มันจะเก่งจะซุกซนขนาดไหนก็ตาม อย่าไปสนใจทำทีแรกนี่ ถ้ามีอารมณ์รู้จักรูปรู้จักนาม จึงค่อยไปดูจิต บำเพ็ญทางจิต เอาสติดูจิตเข้าไปเลย เดี๋ยวนี้ยังทำไม่ได้เพราะยังไม่มีอารมณ์ เราก็ดูอยู่นั่นละ เราดูกายแต่ดูจิต ดูกายก็เห็นจิตดูคิดก็เห็นธรรม

เหมือนเขาพูดกัน พูดตามเขาว่า นี่ก็จริงนะ ดูกายก็เห็นจิต ถ้าเราไม่ไปหารายละเอียด การเคลื่อนไหวอยู่นี่ก็คือจิตนั่นแหละ คือประสาทคือสัญญาที่มันรู้ จิตนั่นละสั่งให้เคลื่อนไหว จริงอยู่ อย่าไปมุ่งหารายละเอียด ให้รู้อยู่เฉย ๆ นี่แหละ นี่กาย กายจริง เห็นกายนี่รู้จริง ๆ ที่จริงก็จิตนั่นแหละ ถ้าเรารู้อยู่ที่กายก็เหมือนกับสอนจิต เหมือนกับแม่เลี้ยงลูกน้อยลูกอ่อนละอ่อน อยากให้ลูกอยู่แม่จะไปหุงข้าวไปนึ่งข้าว ไปกวาดบ้านเอาลูกมาวางไว้ หาตุ๊กตาให้เล่น หลอกให้เล่นอยู่นั่นเราก็ไปทำงานได้ จิตของเราก็เหมือนกัน หาสิ่งที่ให้เล่น วิธีจับจิตก็นี่แหละคือเอากายกำหนดรู้ เดินไป หรือนั่งสร้างจังหวะ หาให้มันเล่นอยู่ตรงนี้ บางทีก็ไปทางอื่นก็กลับมา แต่มันไม่มีตัวมีตนจิตนี่ ต้องเอาวัตถุคือกายนี่เป็นนิมิตเป็นที่ตั้ง ให้กลับมาให้รู้อยู่ตรงนี้ ถ้ามันรู้อยู่ตรงนี้นาน ๆ ก็เหมือนกับสอนจิต จิตก็ค่อยที่จะไม่ฟุ้งซ่าน ค่อยจะรู้ ทำใหม่ ๆ หลงมากกว่ารู้นะ เหมือนกับว่ามันคิดมากเข้า มากเข้า ทำใหม่ ๆ ความคิดทะลักเข้ามา ทะลักเข้ามา สิบปี ยี่สิบปี สามสิบปี มันก็ยังเอามาคิด อนาคตที่ยังไม่มาถึงก็เอามาคิด ไปข้างหน้า คืนข้างหลัง ปัจจุบันเลยไม่มี บางทีเหมือนกับกลิ้งครกขึ้นเขา ทำใหม่ ๆ แต่ไม่เป็นไร ใจดีสู้เสือ ถึงแม้ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม เพียรพยายามที่จะรู้อยู่ นั่นละจิตของเราก็เป็นอย่างนั้นละ เมื่อเราจะกำหนดให้เป็นที่เป็นทางมันไม่ยอม กามฉันทะพยาบาท บางทีก็คิดขึ้นมาก็โกรธคนนั้นทำไมทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ คิดแบบไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ก็ลังเลสงสัย จับจับจดจด อาจารย์โน่นสอนอย่างโน้น อาจารย์นี่สอนอย่างนี้ เราชอบอย่างนี้ อันนี้ผมพูดเรื่องผมนะไม่ได้พูดเรื่องใคร ผมเกิดสภาวะธรรมของตัวเรา เป็นนักสมถะ ทำไป ทำไป เอามือมาวางไว้บนตัก โอ้..สงบโอ้มันสุข พอมายกมือมันหนัก มันยากกว่าการไปนั่งทำความสงบ ทำไปทำมาก็มานั่งเอามือไว้บนตัก นั่งสงบอย่างนี้ดีกว่า อย่างนี้ดีกว่า เราชอบแบบนี้ ดูก็สวยงามกว่า สง่ากว่า มานั่งสร้างจังหวะ โอ้.ไม่สง่าเลยบางทีอายเพื่อน แอบทำในกุฏิ คิดสารพัดอย่าง เอาเหตุเอาผลเอาตนเป็นที่ตั้งแห่งความชอบความไม่ชอบ มีโยมผู้เฒ่าคนหนึ่งอยู่ใกล้ ๆ กัน เวลานั่งนิ่ง ๆ ท่านก็มาสะกิด นี่อย่าไปนั่งตายอยู่นั่น ตายอยู่นั่น อย่าไปนั่งตายอยู่นั่น ขยันฮู้ ขยันฮู้ สร้างตัวฮู้ สร้างตัวฮู้ ออกมาก็รู้สึกตัว พอมาลำดับตัวรู้ตัวนี้ โอ้..เรามาสร้างตัวรู้ นี่เรามาสร้างตัวรู้ตัวนี้ ตัวรู้ต้องประกอบต้องสัมผัสเอา ตัวรู้ตัวนี้ต้องสัมผัสต้องสร้างเอา ก็ทำเอาไม่ใช่ไปคิดเอา ความสงบไม่ต้องสร้างหาสิ่งแวดล้อมดี ๆ มันก็สงบไปเอง แต่ตัวรู้ต้องสร้าง สติจะเกิดก็เพราะการประกอบ นี่พลิกได้ที่หนึ่งละ รู้อีก รู้อีก เดินจงกรมพอดี ๆ ชั่วโมงหนึ่งประมาณสามพันก้าว ไม่ช้าเกินไป ไม่ไวเกินไป สามพันห้าร้อยก้าว ไม่เกินชั่วโมงหนึ่ง นั่งสร้างจังหวะถ้าพอดี พอดีนี่ เกือบจะ

วินาทีต่อเรารู้แต่ละรู้นี่ ชั่วโมงหนึ่งก็ได้ตั้งสามพันรู้ ทำพอดี พอดี ใส่ใจพอดี พอดี โอ้...มันก็เก็บเอา เก็บเอา ตัวรู้ ตัวรู้มันก็ไม่หลง รู้ทีหนึ่งมันก็เหมือนกับว่าเดินออกจากความหลงทีหนึ่ง ไปไกลความหลงไปเรื่อย ๆ ทำเท่านี้ ทำเท่านี้ ให้ความรู้สึกมากขึ้น มากขึ้น เป็นมหารู้ เมื่อความหลงไม่มี มันจะเกิดอะไรขึ้น เกิดธรรมชาติเกิดกฎของธรรมชาติ เหมือนแสงสว่าง พอออกจากความมืดเราก็มองเห็น มาดูกายเราก็เห็นกาย เห็นเป็นรูปเห็นเป็นนาม มันบอกเปิดออกมาตำรามันบอก กายใจของเรา สงสารกาย รูป ทุกข์ แล้วก็ใจก็ยังไปใช้ให้มันทุกข์อยู่ พอเห็นรูปเห็นนาม ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็สั่นคลอนเต็มที่ หาที่ตั้งได้ยาก แต่ก่อนไม่มีธรรม ไม่เป็นธรรมต่อกัน พอเห็นสติจะเป็นกลางเป็นเจ้าของเป็นผู้ดูแล สงสารรูป สามสิบปีเกือบตายละ เกือบตาย เขาสั่งการเขาสั่งงาน สั่งให้วิ่งสั่งให้ทำอะไรทุกอย่าง พอมารู้แล้ว โอ้เหมือนกับการปลดปล่อย อยู่ตัวใครตัวเราอย่ามาเบียดเบียนกัน อย่ามารังแกกันอย่ามาสั่งงานถูกผิด รูปมันทุกข์อยู่แล้ว ยังมาสั่งให้มันโกรธ ให้มันหลง ให้มันโลภอยู่ สั่งให้วิตกกังวลครุ่นคิดมันก็เพิ่มเติมซ้ำเติมรูปเกินไป สงสารรูป บางทีน้ำตาไหลนะ สงสารตัวเอง ไม่มีใครบอกไม่มีใครสอน ไม่มีใครสอนให้รู้ โอ...เหมือนกันกับรุ่งอรุณของชีวิตแล้ว เห็นรูปทุกข์เห็นนามทุกข์ดูทุกข์เข้าไปนี่มีแต่ทุกข์ของรูปของนามก็มีแต่ทุกข์ หายใจอยู่นี่ก็เป็นทุกข์ ทุกข์ของรูป ถ้าหายใจเข้าไม่ออกมันก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว หายใจออก ไม่เข้ามันก็เป็นทุกข์ ต้องกระพริบตาต้องกลืนน้ำลายต้องกลืน ต้องถ่าย มันรูปนั่นแล้ว เป็นกองทุกข์อันหนึ่ง จึงว่าตื่นจากทุกข์ แล้วจะยังมีโกรธมีอะไรมาบังคับทับถมลงไปอีก มันก็ไม่เอาแล้ว ก่อเกิดความเบากายเบาจิต กายลหุตาจิตลหุตา ความเบากายความเบาจิต ต่างเก่าพ้นภาวะเดิม วิปัสสนา พ้นภาวะเดิมขึ้นมา เป็นวิปัสสนาล่วงพ้นเอาเก่า เป็นชีวิตที่ใหม่กว่าเก่า เห็นรูปทุกข์เห็นนามทุกข์ เห็นรูปโลภนามโลภเห็นสมมติ แต่เดิมไปหลงสมมตินะ ชื่อเสียงเรียงนามก็สมมติ คำพูดคำจาก็สมมติ เราไม่รู้สมมติ เขาว่าหมาเราก็โกรธ เขาว่าบ้าเราก็โกรธ โอ้ย สมมติเฉย ๆ ไม่ใช่ปรมัตถ์ ปรมัตถ์มันไม่ใช่สมมติ ถ้าเห็นสมมติก็เห็นปรมัตถ์คุมไว้ ปรมัตถสภาวะธรรมเป็นเช่นนั้นเอง ความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน แต่ก่อนมีตัวมีตนเต็มไปหมด ในตาในหูในจมูกในลิ้นในกายในใจ ในรูปในรส ในความร้อนความหนาวความหิวมีแต่ตัวตน บัดนี้ตัวตนสลายลง เรียกว่าสักกายทิฏฐิ ไม่มีตนอยู่ในกายมีแต่ธรรมชาติมีแต่อาการ เห็นธรรมชาติ เห็นอาการ

บทที่ ๓ การปฏิบัติธรรมก็คือการเจริญสติ

เช้าวันที่ ๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

การปฏิบัติธรรมก็คือการเจริญสติ อันนี้ยกให้เด่น ใช้ชีวิตวันหนึ่งให้เด่นเรื่องสติ จะอยู่ในสถานการณ์แบบใดพยายามให้มันเด่นอยู่เสมอ ความรู้สึกตัว กำกับการใช้ชีวิตประจำวัน เติมความรู้สึกเข้าไป อย่าไปเติมความหลง ความหลงมันมีเหตุมีปัจจัยที่จะหลงมาก แต่ความรู้ต้องมีเจตนา ต้องเจตนาต้องใส่ใจ มีรูปแบบบ้าง เช่น การยกมือการสร้างจังหวะ

แต่ว่าการหายใจเข้าหายใจออก เป็นธรรมชาติ ใครจะรู้ใครจะไม่รู้มันก็หายใจอยู่อย่างนั้น แต่ถ้าเจตนาจะหายใจนี่ ก็ไม่เหมือนกับการเจตนาสร้างจังหวะ เป็นการปลุกเป็นการเขย่าที่พอเพียง ที่จะทำให้มีสติเห็นกายตามตำรา ตามวิชาการกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คิดว่ามันเพียงพอมันสมบูรณ์ในการกระทำเพื่อจะให้มันเห็นกาย เพื่อจะให้เป็นคำพูดหรือเป็นการกระทำไปในตัว เรียกว่ากายานุปัสสนามีสติเห็นกาย ต่อไปมันก็จะเห็นเวทนาเห็นจิตเห็นธรรม มันก็จะชี้เอา ชี้เอา มันมีหลัก มีจุดยืน มีที่ตั้ง ก็จะชี้ถูกไม่ได้ชี้ผิด มีที่ตั้งแล้วนี่ก็คือกาย นี่ก็คือเวทนา นี่ก็คือจิต นี่ก็คือธรรม

บางทีก็เห็นชัดลงไปว่าสักแต่ว่า พอสักแต่ว่าก็เป็นปรมัตถสภาวะธรรม ถ้าเห็นกายเฉย ๆ มันเป็นสมมติบัญญัติมันเป็นการตั้งไว้เฉย ๆ ถ้าเห็นเข้าไปจนสักแต่ว่ากายเป็นปรมัตถสภาวะธรรม

ถ้าทะลุทะลวงไปถึงปรมัตถสภาวะธรรม ทุกอย่างก็จะไปถึงจุดนั้น ตั้งแต่ความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน หรือความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นสมมติบัญญัติความรัก ความชัง ความชอบใจความไม่ชอบใจนั้นละ เป็นสมมติบัญญัติ

ถ้าเห็นปรมัตถ์สัจจะ ความโกรธไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนอะไร ก็ไม่หยุดอยู่แค่นี้ ก็ทะลุทะลวงไปถึงปรมัตถ์ เป็นเช่นนั้นเอง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนที่ไหน เราโง่ เราหลง เราสมมติเราบัญญัติ เราไม่มีสติ

ถ้ามีสติมีความรู้สึกมีความระลึกได้ก็ง่ายที่จะเข้าถึงปรมัตถสภาวะธรรม ถ้าไม่มีสติก็ชนหน้าผา ชนกำแพง จะหยุดอยู่แค่ความโกรธ ไปหยุดอยู่กับความโลภความหลง ไปหยุดอยู่กับความรักความชัง ไม่ทะลุทะลวงไม่พบทาง

ทีนี้เราจึงต้องเจริญสติ ถ้าเจริญสติเราก็จะเป็นคนๆ เดียวกัน แม้แต่ว่าพวกเราจะมา

ต่างหลายชาติ หลายความคิดเห็น หลายตระกูล หลายเพศก็ตาม ถ้ามีสติจะเป็นหนึ่งเดียวกันทันที ถ้ามีการเคลื่อนไหวรู้สึก เดินจงกรมรู้สึก เราจะเป็นอันเดียวกัน ถ้าหลงเมื่อไรก็เป็นหลายอย่าง หลายคน หลายชีวิตหลายความเห็น อันนี้ถือว่าสะดวกแก่การศึกษาศาสนธรรม ถ้าเราเจริญสติ

ถ้าไม่มีสติจะไม่สะดวก จะต้องกังวลเรื่องธรรมเรื่องวินัยเรื่องรูปแบบ โดยเฉพาะพระบวชใหม่กลัวที่จะต้องกลัวผิดกลัวพลาด ต้องอาบัติ หรือเกิดเป็นบาป ถูกหรือผิดลังเลสงสัยอยู่ แต่ถ้าเรามีสติแล้วก็มั่นคง เราจะดูมันอยู่นี่ ก่อนที่จะผิดศีลผิดระเบียบวินัยมันก็จะต้องหลงก่อน หลงแล้วก็พูดผิดทำผิดคิดผิด ถือว่าสะดวกแล้วปฏิบัติธรรม

ทำบาปอาจจะไม่สะดวกกว่าการทำความดี ทำบาปต้องหากาละเวลา เช่นโจรเช่นผู้ร้ายก็จะไปลักไปขโมยต้องหาโอกาส จะไปปล้นเขาต้องหาโอกาส ทำความชั่วสำเร็จต้องหาโอกาส ต้องมีความเหมาะสม แต่ทำความดีไม่ต้องหาโอกาส ทันทีเลย ไม่มีกาลไม่มีเวลา จะนั่ง จะนอน จะเดิน จะยืน จะพูด จะคิด จะอยู่ในสถานการณ์แบบใดก็ตาม กลางวันกลางคืนก็ตาม รู้สึกได้ทันที ก็ปลอดภัยนะถ้ามีสติ ถ้าขาดสติก็มีภัย

การเจริญสติถือว่าเป็นการประพฤติพรหมจรรย์ได้ ถือว่าบริสุทธิ์ไม่เปรอะเปื้อน ถ้ารู้มากก็บริสุทธิ์มากถ้ารู้น้อยก็บริสุทธิ์น้อย สัมผัสกับความรู้ลองดู แล้วสัมผัสกับความหลงมันจะต่างกัน แต่ก่อนเราอาจจะหลงไม่เป็นไร คิดอะไรก็คิดได้ ครุ่นคิดในอารมณ์ที่ครุ่นคิดให้ความคิดคิดไปต่าง ๆ นานา ได้ แต่พอมามีสติมามีความรู้สึกตัว โอ...ความคิดนี่ก็ไม่ใช่ย่อยนะ ทำให้เปรอะเปื้อนได้ พอมีสติพอหลงคิดไปละ โอ้...คล้าย ๆ กับว่าตกใจ รีบ รีบปรับปรุงเปลี่ยนทันที แต่ก่อนมันไม่รู้จักเปลี่ยนหรอก บางคนกลางคืนก็ว่าฝันกลางวันก็ว่าคิด คิดไปสารพัดอย่าง คิดได้คิดดี อะไร ๆ ก็เกิดจากความคิดทั้งหมด แม้การกระทำก็ยังเอามาคิดทั้ง ๆ ที่ไม่สำเร็จ ต้องทำมันจึงจะสำเร็จเจริญแนวความคิดกัน แต่พอมามีสติรู้กาย รู้กาย รู้กาย คนละเรื่องเลย จึงชี้ว่าได้ว่านี่จิตสักว่าจิต ไม่ใช่สักว่าบุคคลตัวตนเราเขา

ถ้ามีสติเป็นหลักจะชี้ผิดชี้ถูกไว้ได้ ถ้าเรามีสติเป็นที่ตั้งจะชี้ผิดชี้ถูกได้ นี่สักว่าจิตนี่สักว่ากายนี่สักว่าเวทนานี่สักว่าธรรม แล้วก็เห็น ถ้าไม่เห็นก็ไม่เกิดคำพูดว่านี่เป็นผู้เห็น เห็นไม่ใช่ตาเห็น ตาในคือสติปัญญาเห็น มั่นใจจนชี้ลงไปว่านี่คือกาย นั่งอยู่นี่ รู้อยู่นี่ พอคิดขึ้นมารู้ทันที ยังไม่เปรอะเปื้อนด้วย เหมือนสิ่งสกปรกจะติดเสื้อผ้าเราก็เช็ดออกทันที พยายามอย่าให้มาเปรอะเปื้อนได้ หาวิธีที่จะเช็ดออก ไม่เหมือนกับตอนที่เราเป็นเด็ก สมัยเด็กนี่ไม่รู้จัก

เห็นขี้โคลนก็ลงลุยเลย กินอะไรก็เช็ดผ้าเช็ดผ่อน นุ่งกางเกงก็เช็ดกางเกง มีเสื้อก็เช็ดเสื้อ ไม่รู้ว่าเปรอะเปื้อนอะไร เราโตขึ้นมาเราก็รู้จักแล้วอะไร อันใดก็ดีมีสติก็เหมือนกับที่เรามีชีวิตเป็นผู้ใหญ่ รู้สิ่งที่ไม่ดี รู้ผิดรู้ถูก เรื่องจิตใจสำคัญกว่ากาย หมายเลขหนึ่งเลย เปื้อนไม่ได้ ไปหลงคิดไม่ได้ ต้องรู้อย่างเดียว

การเจริญสติปัฏฐานเหมือนกับการสอนครบถ้วนบริบูรณ์ทั้งกายทั้งใจ ฉะนั้นพวกเราให้เกิดจากการกระทำ อย่ามัวแต่คิดเอาเหตุเอาผล เอาผิดเอาถูก ให้เห็นทำให้เห็น เอากายเป็นตำราเอาใจเป็นตำรา ถ้าตำราอยู่ในหนังสือก็มีอยู่ มีศาสนธรรมคำสอนสมบูรณ์ที่สุดของพระพุทธเจ้า มีพระไตรปิฎก ภาษาบาลีภาษาไทย อันนั้นต้องเรียนอาศัยเวลามาก ๆ ผมก็ไม่ได้เรียนหรอก รู้น้อย ๆ เท่ากับแสงหิ่งห้อยนี่ พอเอาตัวรอดได้ เอาชนะตัวเองได้ ถือว่าปลอดภัยได้ แต่ว่ารู้ไม่มาก เอาตัวหลุดตัวรอดได้แล้วก็ไม่ลังเลสงสัย อย่างการปฏิบัติธรรมถือว่าตรง อันนั้นช้า เหมือนพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เจ็ดวันเจ็ดเดือนเจ็ดปี ให้พิสูจน์ลองดู เจริญสติปัฏฐานสี่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี่ เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา เจ็ดวันเจ็ดเดือนเจ็ดปี เราก็สะดวกแล้ว สะดวกกว่าครั้งพุทธกาลนะ

ครั้งพระพุทธเจ้าลำบากกว่าเรา พระองค์ต้องเดิน ต้องพูด ต้องสอน มีผู้เดียว เดี๋ยวนี้เต็มบ้านเต็มเมือง ครูผู้สอน แต่สมัยพระพุทธเจ้ามีพระพุทธองค์เดียว อย่างคราวที่ไปกบิลพัสดุ์ พระพุทธองค์นั่งเทศนาอยู่ตลอดทั้งคืนให้แก่ทายาท เทศน์ตลอดคืนทั้ง ๆ ที่เดินรอนแรมมาเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า พระพุทธองค์ก็ปวดหลัง ไม่ขอให้พระสารีบุตรเทศน์ช่วย มีพระองค์เดียว ความเป็นอยู่ก็ลำบากกว่าพวกเรา ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีอะไรเหมือนกับพวกเรา ไปไหนมาไหนต้องเดิน การจะขึ้นรถขึ้นราน้อยที่สุด ความเป็นอยู่ก็อาจจะไม่เหมือนพวกเรา ถนนลาดยาง ใช้ชีวิตประจำวันลำบากกว่าพวกเรา พวกเราได้เปรียบพอบวชมาวันเดียวก็จัดที่อยู่แล้ว มีกุฏิ มีน้ำมีไฟ มีห้องน้ำห้องส้วม เราก็สะดวก สะดวกเพื่อภาวนา ให้เพื่อภาวนา

ดูสิประวัติของพระพุทธเจ้าเรา จน ๔๕ พรรษา อายุ ๘๐ พระชนม์พรรษา ยังเทศนายังสอนอยู่ ไม่บกพร่องเลย ศาสดาของเรา ไม่มีที่ตำหนิในคำสอนในคำชี้ผิดชี้ถูกไม่บกพร่องตรงไหน ถ้าจะอ่านดูแล้ว ไม่ต้องลังเลสงสัยหรอกพวกเราก้มหน้าก้มตาปฏิบัติ ถ้าอยากรู้เรื่องพระพุทธเจ้าต้องตั้งต้นจากการเจริญสติ เอาตรงที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้คืนนั้นละ วันเพ็ญเดือนหกก่อนพุทธศก ๔๕ ปี พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติแบบทุกกรกิริยา ที่ปวดหลังปวดเอวอาจจะมีรอยทุกกรกิริยามาด้วย ไม่กินข้าวกินน้ำเหมือนกับหลวงปู่เทียน เอากลางคืนเป็นกลางวันเอากลางวันเป็นกลางคืน

ในที่สุดก็เป็นโรคกระเพาะ ความผิดบางทีมันก็ทำให้มีแผลมีรอย รอยผิดบ้าง

พวกเราไม่ต้องไปอดละ นอนก็ไม่ต้องอดกินก็ไม่ต้องอด มาเจริญสติเข้ามาตรงนี้เลย นอนให้อิ่มกินให้อิ่ม แต่อย่าอ่อนแอถ้าไม่ได้กินก็ไม่ต้องทุกข์ แต่เวลากินก็กินให้อิ่ม เวลานอน ถ้าไม่ได้นอนก็อย่าเป็นทุกข์ แต่เวลานอนก็นอนให้อิ่ม มาเจริญสติ มาตั้งต้นจากตรงนี้คืน วันเพ็ญเดือนหก แต่ก่อนเขาไม่มีตำรับตำราหรอก มีแต่การกระทำงมไป พระพุทธเจ้าของเรา พอมาเจริญสติในวันเพ็ญเดือนหกเกิดอะไรขึ้นหลายอย่าง มีจริง ๆ มีร่องรอยจริง ๆ ผมก็ไป ตามดูรอยพระพุทธเจ้าในประเทศอินเดีย สมบูรณ์แบบในตำรากับในภูมิประเทศ ไปดูแล้วก็ โอ้...จนผมเขียนในหนังสือประจำวันว่า ต่อนี้ไปจะไม่พูดคำว่าไม่ไหว ถ้าเป็นการพระศาสนา คำ ว่าไม่ไหวจะไม่พูด พวกเรานี่นิดหน่อย ไม่มาก ไม่เท่าธุลีที่ติดฝ่าพระบาทของพระพุทธเจ้าหรอก เราจะมีการศึกษาที่รู้บ้างก็นิดหน่อยไม่เทียบเท่ากับพระพุทธเจ้าได้

พวกเราศึกษาลองดูปฏิบัติลองดู ถ้ามีสติก็ถือว่าตามรอยพระพุทธเจ้า ถ้าเราอยากรู้ ชีวิตจิตใจของผู้ใดเราต้องทำตาม พวกเราลองดู เหมือนเราอยากจะรู้ว่าพ่อแม่นี่เป็นอย่างไร เราก็ต้องเป็นพ่อเป็นแม่ลองดู อยากรู้ว่าครูบาอาจารย์เป็นอย่างไรเราก็ต้องเป็นครูบาอาจารย์ลองดู เราอยากรู้พระพุทธเจ้าก็ลองศึกษาตั้งต้นตัวนี้ มีความรู้สึก มีความรู้สึก เห็น เห็นด่านสี่ด่าน ถ้าชี้ได้แล้วก็ไม่จน นี่คือกาย นี่คือเวทนา นี่คือจิต นี่คือธรรม จะไม่มีอะไรกักขังได้ถ้าชี้ให้ชัด ชี้ให้ถูกตั้งแต่ต้น จะชี้ไปเรื่อย ๆ จะสักแต่ว่าสักแต่ว่า ไปเรื่อย ๆ ความโกรธก็สักแต่ว่า ความโลภความหลงก็สักแต่ว่า ความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์อะไรมันก็จะหลุดไปเลยง่ายไปเลย ถ้าชี้จุดนี้ไม่ชัดแล้วก็มักจะสับสน มันทะลุได้มันแตกฉาน เอาจริง ๆ มันแตกฉาน เหมือนกับ เรียนไวยากรณ์นี่ก็แตกฉานภาษา เมื่อแตกฉานภาษาแล้วก็จัดการถูกต้อง เอามาเป็นคำพูด เอามาเปรียบเทียบกับสติปัญญาได้

การแตกฉานในปรมัตถสภาวธรรมไม่ยาก ขอให้เราได้ชี้ผิดชี้ถูกตั้งแต่ต้นซะ นี่คือศีล นี่คือสมาธิ นี่คือปัญญา นี่คือมรรค แน่นอนที่สุดละ ทำลองดูสัมผัสลองดู เหมือนกับเราทำ อะไรที่เป็นสิ่งที่ถูก สิ่งที่ถูกมันก็ทำไปได้ สิ่งที่ผิดมันไปไม่ได้ใช้ไม่ได้ ศีลก็ใช้ได้ละช่วยเราด้วย ซ้ำไป สมาธิก็ใช้ได้ช่วยเราได้ ปัญญาก็เอาตัวรอดไป พ้นทุกข์ได้ นี่คือปัญญา แม้แต่มรรคก็ ทำถูกอยู่ มรรคคือดูคือเห็นนี่ เหมือนเรานั่งอยู่นี่มันเห็นงู เห็นงูจริง ๆ งูก็เห็นมันจริง ๆ ว่างูเห่า เราก็เล่นกับมันไม่ได้ นี่งูเห่า งูจงอาง เราต้องหาวิธีจับมันเหมือนท่านสุรทัตจับงูจงอาง ไม่ใช่ งูสิงห์ งูเหลือม ถ้างูเหลือมเราก็หยอกมันได้ แต่จงอางต้องเอาจริง ๆ

เหมือนกับสมัยหนึ่ง เราเห็นอยู่นี่ เราก็นั่งสร้างจังหวะอยู่ในกระต๊อบในป่า กระแตมันไล่งูเห่ามา มันไม่ไล่หรอก แต่งูเห่าไปใกล้รังลูกของมัน แต่ว่าทั้งคู่ผัวกับเมียกระแตก็ร้องไล่แจ๊ก ๆ ๆ บางทีกระโดดกัดหางบ้าง งูเห่าวกขึ้นสู้ ขู่กัน บางทีงูเห่าเลื้อยไป กระแตก็กระโดดกัดหางโป๊ก ทั้งตัวผู้ตัวเมีย งูเห่าก็โดดเข้าไปสู้ ก็เลื้อยมา เลื้อยมา เราก็เห็นมันอยู่ ว่ามันเป็นงูเห่า เลื้อยมาจะเข้ามาใต้เตียงที่เรานั่ง มันไม่เห็นเรา เราก็เอากล่องไม้ขีดทิ้งไป บอกให้มันรู้ว่าเราอยู่นี่เธออย่ามานี่ พอทิ้งไปก็ไปถูกหัวงูเห่าพอดี งูเห่าก็ชูคอขึ้นมองเรา แผ่พังพานขู่ เราก็ดูอยู่นิ่ง งู เราเห็นอยู่นี่ งูมันก็กัดเราไม่ได้ ปานนั้นละ ถ้าเห็นนะ แผ่พังพานขู่เรา เราก็ห่มผ้าอยู่เป็นฤดูหนาว ก็กลัวว่ามันจะพ่นน้ำลาย งูเห่ามันก็พ่นน้ำลาย เอาผ้าห่มมาขึงไว้ เราก็ดูมันอยู่เอาผ้าห่มมาขึงตัวไว้ ถ้ามันกระโดดมามันคงไม่กระโดดไวเท่าไร เราก็วางแผนเราต้องเอาผ้าผืนนี้ละคลุมหัวมัน เราก็ขึงผ้าไว้ นี่แล้วก็มั่นใจเพราะมันเห็นอยู่ ในที่สุดมันก็ขู่ได้ไม่นานฟุบหัวลงแล้วก็เลื้อยเข้ากอไผ่ไปเลย ทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้ทำอะไรมัน

นี่เราเห็น เห็นกิเลส เห็นตัณหา เห็นความผิด เห็นความถูกต้องมั่นใจจนปานนั้นละ นี่จึงเรียกว่ามรรคว่าผล ทำอย่างนี้ ๆ มันก็มี ถ้าอย่างนี้มีอย่างนี้มันก็มี ถ้าอย่างนี้ไม่มีอย่างนี้มันก็ไม่มี นี่ก็คือมรรคคือผล เรียกว่ามรรคคือดูคือทำอยู่ ทำด้วยมือของเราเองไม่ต้องไปอ้อนไปวอน ฝีมือเราทำเอง แล้วเราก็ทำได้ด้วย เห็นก็เห็นของจริง สิ่งไหนไม่เที่ยงก็ชี้ลงไปนี่ความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ ก็ไม่ใช่ตัวตน นี่สติมันแตกฉาน การเจริญสติแตกฉาน ในสภาวธรรมที่มีอยู่ในชีวิตเรา เห็นทีเดียวจบไปทั้งชาติ เช่นเห็นรูปเห็นนามเป็นหลักสากลที่สุด ถือว่าใครชาติใดก็คือรูปกับนาม รูปกับนามก็เท่านั้นแหละ มันคืออะไรก็รู้แล้ว ไม่ให้มันเป็นใหญ่เราจะใช้มัน จะใช้รูปใช้นาม ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงของรูปของนาม กิเลสก็ตั้งพันห้า ตัณหาก็ตั้งร้อยแปด มากมาย ถ้าเราเห็นมันก็นิดเดียวมันมีจุดอ่อน

เหมือนกับเราเห็นช้าง คนที่เห็นช้างก็เห็นจุดอ่อนด้วยเขาก็บังคับมันได้ หรือคนเห็นรถยนต์คันใหญ่ ๆ เขาก็บังคับมันได้ ถ้าคนไม่เห็นไม่รู้ มีความรู้ก็ใช้มันไม่เป็นแล้ว ใช้ให้สำเร็จประโยชน์ ใช้รูปเพื่อให้เกิดประโยชน์ ใช้นามเพื่อให้เกิดประโยชน์ เป็นปัญญาทั้งนั้น เห็นความทุกข์ก็เป็นปัญญา เห็นความโกรธก็เป็นปัญญา ไม่ได้เป็นผู้โกรธเห็นมันโกรธ ไม่ได้เป็นผู้ทุกข์เห็นมันทุกข์ ทุกข์บางอย่างเห็นทุกข์บางอย่าง กำหนดรู้ทุกข์บางอย่าง ละ บรรเทาไปตามสภาพ คำว่าทุกข์ที่เป็นอุปทานไม่มี มันไม่โง่ปานนั้น ถ้าเราเห็นแล้วมีแต่ฉลาด นี่แหละการเจริญสตินี่มันแตกฉานมันรู้ มันรู้แจ้งมันเห็น เราพยายามลืมตาขึ้นดูแล้ว รู้สึกไป อย่าพึ่งไปคิด

หา ทำซื่อ ๆ ไปก่อน ทำไปรู้ไป พลิกมือขึ้นรู้ก็ใช้ได้แล้ว วางมือลงรู้แล้ว ทำตรงนี้ละ เดินตามรอยพระพุทธเจ้า ไม่ใช่รอยอยู่ที่พระบาทสระบุรี รอยอยู่ที่นครพนม นั่นเป็นรอยอิฐรอยปูนรอยหินช่วยเราไม่ได้ รอยจริงก็คือนี่คือศีล คือสมาธิคือปัญญา มีสติศึกษาไปตามกาย จะมีประโยชน์เกิดการพบเห็น

บทที่ ๔ สติคือปมเงื่อนของการหลุดพ้น

เช้าวันที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ขอโอกาสต่อเพื่อนสหธรรมิก เราก็มาปรารภธรรมสู่กันฟัง ตามกาลตามเวลาเพื่อเป็นการศึกษา ให้เป็นการประกอบกับการศึกษาปฏิบัติ มีผู้ฟังมีผู้พูด พูดแล้วก็ไปทำดู ไม่ใช่พูดแล้วให้จำนะ การปฏิบัตินี่ ไม่เหมือนกับสอนวิชาการ ปฏิบัติการนี่พูดแล้วเอาไปทำดู การเจริญสติ สติก็คือตรวจตราดูแลตัวเองอยู่ ก่อนที่จะดูแลตัวเองได้ก็ต้องมีตา

ตาก็คือตาในคือสติสัมปชัญญะนี่ละ ตัวรู้ ถ้าสึกเมื่อใดแสดงว่าเรามีตาแล้ว เราลืมตาแล้วให้มีหน้ารอบ อุชงกายัง ปริมุขขัง สติอุปตเปตวานี่ละ เป็นหน้ารอบ เห็นทั้งตาเห็นทั้งจมูก รูป รส กลิ่นเสียงอะไรต่าง ๆ ตารอบหน้ารอบนั่นละ ให้รู้ให้ดูให้เห็นทำหน้าที่ให้ถูก ไม่ใช่ให้ไปเป็น ไม่ใช่ให้ไปอยู่ มันสุขก็อย่าไปอยู่มันทุกข์ก็อย่าไปอยู่ รู้ก็อย่าไปอยู่กับการรู้ มันไม่รู้ก็อย่าไปอยู่กับการไม่รู้ ให้ดู ภาวะที่ดูนี่ ดูตะพึดตะพือ อะไรที่มันจะมาโดยที่ไม่ตั้งใจมันเกิดขึ้นมาเอง เช่น เวทนา หรือจิตหรือธรรม อะไรก็ได้ ไม่ปฏิเสธจะอย่างไรก็ได้ จะสุขก็ได้จะทุกข์ก็ได้ เราจะดูมันอยู่นี่ละ เราจะเห็นอยู่นี่ละ

ถ้าเห็นแล้วใช้ได้ ถ้าเป็นแล้วใช้ไม่ได้ ถ้าเป็นแล้วก็สุดโต่งหรือตันไปชะ ถ้าเห็นแล้วเป็นมัชฌิมาเป็นทางผ่านได้ เฉลยได้ ทำหน้าที่อย่างนี้การเจริญสติ ก็ไม่ให้เสียเวลาเป็นการเนิ่นช้า ให้เรารู้ ไม่มีอะไรรู้ก็รู้กายที่มันเคลื่อนไหวอยู่นี่ละ ให้รู้เป็นหลักเป็นฐานเป็นที่ตั้งเอาไว้ ให้มีที่ตั้งมีฐานเอากายเป็นฐาน เอาสติไปตั้งไว้ตรงกายนั่น เดี๋ยวมันก็จะเห็นเวทนาเห็นจิตเห็นธรรม ถ้าไม่หลงสี่ด่านนี่ใช้ได้ ส่วนมากมันจะหลง ด่านแรกก็คือกาย ดูกายไปนาน ๆ มันก็เห็นแจ้งในกาย เห็นเวทนานานก็แจ้งในเวทนา เห็นจิตที่มันคิด ก็รู้แจ้งในจิตที่มันคิด เห็นธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตก็รู้แจ้ง การรู้แจ้งก็คือการผ่านได้การเฉลยได้ ว่าสี่ด่านนี่กักขังไม่อยู่ก็แสดงว่าไปได้แล้ว

จะถึงจุดหมายปลายทางอะไร ก็ดูสี่หลักนี่ละ จะเป็นความสุขความทุกข์จะเป็นความรู้อะไรต่าง ๆ ความสงบ ไม่สงบ ดูมัน รู้ ดูมัน ตัวดูตัวรู้ตัวนี้ จะไม่เปรอะเปื้อนกับสิ่งใดเลย เราจะรู้สึกว่าใช้ได้จริง ๆ ภาวะที่ดูนี่ ภาวะที่ปลอดภัย จะเรียกว่าพรหมจรรย์ก็ได้ ภาวะที่ดูภาวะที่เห็นนี่ มั่นใจว่าตัวเองมีศีลไม่ผิดศีล ภาวะที่ดูนี่สะดวกที่สุด การปฏิบัติธรรมตามหลักของสภาวะของการปฏิบัตินี่ เราถึงภาวะที่ดูนี่โอ้ใช้ได้เลยสะดวก ไม่ต้องไปตะครุบโน่นตะครุบนี่สังวรสำรวมอะไร ตาจะเห็นอะไรมากไม่เป็นไร เราจะดูมันอยู่นี่ละ ถ้ามันจะต้องเห็น แต่ไม่ได้

ไปหาดู ไม่ได้ขวนขวายที่จะดูเรามีหลักของเราแล้ว หูก็เหมือนกัน อะไรจะทำให้ได้ยินเราก็รู้เราก็พอแล้ว ไม่ต้องไปยินดีไปยินร้าย ภาวะที่เห็นมันก็จบแล้วละ ทุกอย่างถ้าภาวะที่ดูมันครอบจักรวาล มันสรุปมันย่อลงเพียงกำมือเดียว ปฏิบัติมันก็มาเรียนอยู่ตรงนี้ มารู้อยู่ตรงนี้

ตรงนี้ละเป็นกุญแจแก้โซ่ เป็นที่จะก้าวออกไปไกลจากความไม่รู้ไกลจากความหลง ภาวะที่ดูนี่มันเห็นอะไรก็ดู ไปแล้ว ไปแล้ว ผ่านแล้ว ท่านจึงเรียกว่ามรรคคือทางผ่าน ผ่านจากภาวะที่เป็น เราก็ให้ชำนาญเราก็เห็นเรื่องนี้ละอย่าปฏิเสธ ดีแล้วที่มันเกิดให้เห็นจะเป็นเวทนาก็ดี จะเป็นความคิดก็ดี จะเป็นธรรม อะไรก็ตามเป็นกุศลอกุศล เป็นความง่วงเหงา หาวนอน เป็นความคิดลังเลสงสัย ไม่เป็นไรให้มันเกิดเข้ามา เกิดขึ้นมาแล้วก็ชะโงกไปดูซะหน่อย เออรู้แล้วมาแล้ว

เหมือนกับเรานอนกลางคืน เสียงอะไรก๊อกแก๊ก ๆ อยู่ ข้างกุฏิเราชะโงกไปดูโอ้รู้แล้ว บางทีก็เป็นเสียงหนูบางทีก็เป็นเสียงตุ๊กแก บางทีก็เป็นเสียงสัตว์ป่า บางทีก็เป็นเสียงเม่น อยู่กุฏิคุณแอ๊ดนี่สมัยก่อน หลวงพ่ออยู่ตรงนั้นสมัยนู้นสมัยยังมีช้างป่า ช้างก็อยู่แถวนี้แหละ แถวใกล้ ๆ กับเขตผู้หญิง สวนมะม่วงลำใยนี่ เสียงเม่นมาร้องอยู่ใกล้ ๆ สวนลำใย กุฏินี่ ตืด ตืด นึกว่ารถขึ้นมาจากเขา เอ๊ะมาได้อย่างไร ไม่มีถนนหนทาง ฟังดูใกล้ ๆ ฟังดูเหมือนกับไกล ๆ แล้วก็ชะโงกไปดู พอดูเราก็เห็นเม่นมาหากินใต้ถุนกุฏิ เวลาสั่นขนเวลาเห็นศัตรูเห็นงูเห็นหนู บางทีเห็นเก้งก็ยังใช้เสียงดังใส่ ตืด..ตะลืด ตืด แสดงว่ามีอำนาจ ระวังนะเธอมานี่ระวังขนเรานะ ปักอะไรก็เจ็บปวดวิ่งหนีเท่านั้นละ อย่างภาวะที่ดูเห็น เออนี่เม่นนอนซะ ได้ยินเสียงทีไร ๆ ก็รู้แล้ว จะมีอีกกี่ครั้งกี่คืนก็รู้แล้ว นี่คือเสียงเม่น บางทีเสียงสัตว์เสียงอีเห็นเสียงนกบางประเภทร้อง เราฟังไม่ดีเหมือนมีคนมาหา บ๋ำ บ๋ำ บ๋ำ บ่าม ถ้าฟังไม่ดีเอ้อใครมาหนอ นี่ละเขาว่านายพรานสมัยก่อนนึกว่ามีคนมาหา ลงจากห้างดักสัตว์ลงมาหาเสือกินตาย บางเสียงเหมือนกับเสียงคน รู้ก็รู้แล้ว บางอย่างก็แจ้งแล้วแจ้งแล้ว นกบางประเภทเขาเรียกว่านกกระบา นกกระบาดง จะร้องแจ้งแล้ว แจ้งแล้ว แจ้งแล้ว ทั้งที่สองสามทุ่มมันก็บอกแจ้งแล้ว แจ้งแล้ว ที่แท้มันนกก็รู้แล้วชะโงกไปดูก็ได้ยิน ไม่ได้ว่าโอ้กลัวนะ ตัวอะไรน่ากลัว เอออันนี้เสียงอะไร ปรุงแต่ง ไม่ใช่

พอดูรู้เราก็จบแล้ว จบแล้ว เฉลยได้แล้ว ไม่ลังเลสงสัยอีกต่อไป มันก็อันเดียวนั่นละ เสียงเม่นก็คือเสียงเม่นอันเดียวนั่นแหละ เสียงนกก็อันเดียว เสียงเก้ง อันเดียว ในตัวเราก็มีอันเดียวจะเป็นสุขเป็นทุกข์ก็เวทนา จะเชื่อว่าความคิดก็ความคิด มันชื่อว่าเป็นธรรมที่มันเกิดขึ้นเป็นกุศลก็กุศลธรรมนั่นละ อันเก่าเกิดเมื่อไรก็ที่เก่าเหมือนเก่า ไม่ได้ไปตั้งตรงไหนมันตั้งอยู่ที่เก่า

ที่เดิมเหมือนเดิม ไม่ต้องไปเอะใจอะไร ความง่วงก็อันเก่านั่นละ ความคิดก็อันเก่า ไม่ต้องไปเกาหัวไม่ต้องไปยุ่งไปยากกับมัน นี่คือความง่วงนี่คือความคิดลังเลสงสัย นี่คือธรรม มาลงที่มันเกิดขึ้นก็คืออันเก่านั่นละอย่าไปยุ่งกับมันจนเอามือเกาหัวตัวเองจนเครียดจนถือว่าเป็นเรื่องยาก เป็นเรื่องง่ายเอาเป็นยากก็เอาเป็นง่ายซะไม่ได้ยากไม่ได้ง่าย อันความง่วงเหงาหาวนอนมันก็เป็นอย่างนั้นมันก็เป็นของมันอย่างนั้น นี่อันเก่า อีก ๑๐ ปี ๒๐ ปีก็ตามก็คืออันเก่า ถ้าชี้หน้ามันได้

พระพุทธเจ้าก็บอกคือนิวรธรรม มองเหมือนกับว่ามันเป็นอันหนึ่งต่างหากที่เกิดขึ้นกับเรา เราก็รู้กับมันรู้เห็นรู้แจ้งด้วยซ้ำไป เราเกิดปัญญาด้วย การเห็นได้วันละเท่านี้ โอ้ยมันเป็นปัญญา เห็นทุกข์เห็นสุขก็เป็นปัญญา ตลอดถึงดูไปดูมามันก็ชัดเจนขึ้น เห็นเป็นรูปธรรมเห็นเป็นนามธรรม นั่งอยู่นี่คือรูป คิดไปโน่นคือนาม มันรู้จักเคลื่อนไหว

ถ้าเปรียบเทียบเหมือนกับต้นไม้เหมือนกับก้อนหินก้อนดินก็สุขไม่เป็นทุกข์ไม่เป็น คิดอะไรไม่เป็น โกรธโลภหลงไม่มีกิเลสตัณหา ไม่มีนาม ถ้ามีเพียงแต่รูปก็ไม่มีอะไรก็เน่าไปแล้วไม่ได้ตั้งอยู่อย่างนี้ โอ...นี่มีนามอาศัยอยู่ด้วยกันรู้จักเก็บรู้จักอวดโอ้ขอบคุณมัน เดินมากก็เหนื่อยเออขอบคุณมัน ยุงกัดมันเจ็บนี่เออขอบคุณมัน มีรูปมีนามเป็นสัญญาณภัยของเขาความร้อนความหนาวความหิวความปวดความเมื่อย โอ...น่าขอบคุณมันเป็นทางฉลาดด้วยพลิกล็อกนิดเดียว เป็นปัญญา ถ้าไม่รู้จักพลิกล็อกก็โง่ ก็สุขก็ทุกข์ไปซะ

มันก็ไม่ใช่เรื่องใหญ่โต แต่ถ้าเราไม่รู้มันก็ใหญ่โต มันบีบมันบังคับเรา ทำให้เราหลงทำให้เราเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้นไม่เป็น พอเห็นรูปเห็นนามเราก็เฉลยได้ทั้งหมด มองอะไรก็เป็นรูปเป็นนาม ถ้ามองถึงจิตมันก็เป็นนามจิตก็เป็นอย่างนั้น ก็เป็นคู่กับอารมณ์ที่เข้ากันได้ดีเหมือนกันกับน้ำกับน้ำนม น้ำเอานมมาใส่ก็เป็นน้ำเป็นนม ไม่เหมือนกับน้ำมันกับน้ำ เข้ากันไม่ได้ รู้มันก็ขยายเอาไปเอามาเสียงก็เป็นรูป กลิ่นก็เป็นรูป รสก็เป็นรูป จิตใจที่คิดเป็นอารมณ์ก็เป็นรูป รูปมันสัมผัสมันกระทบทำให้เกิดสุขเกิดทุกข์ได้เขาเรียกว่านามรูป นามรูปทำให้คนช็อคล้มไปก็ได้ เจ็บปวดจนตายก็ได้

รูปที่มันกระทบถ้าเราไม่รู้จักมันก็มีพิษ ถ้ารู้จักมันก็มันไม่มีประโยชน์สาระอะไรก็คือรูปนั่นละ เรียกว่านามรูป มันเกิดมันดับ อาการเกิดดับของนามรูป โอ้...วันหนึ่งไม่รู้กี่ภพกี่ชาติเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ร่ำไปนามรูปนี่ เราก็ชี้หน้ามันเลยอันตัวนี้มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป มีความแก่ความเจ็บความตายมันไม่เที่ยง เราก็เฉลยได้ทุกที เอาไปวางลงตรงนั้น อาการเกิดดับของนามรูปเอาไปวางลงในไตรลักษณ์ เอาไปเทลงตรงนั้นไตรลักษณ์เป็นถังขยะอันใหญ่ มีที่วาง

ถ้ามีที่วางแล้วก็ไม่มีขยะ ในหัวใจเราก็ว่าง สิ่งไหนก็ตามเป็นความว่างจากความหมายแห่งการเป็นตัวตน ถ้าวางถ้าเห็นที่ไรไปวางตรงนั้นที่ไรก็เบาหวิวขึ้นมา เป็นปัญญา

เราก็เลยไม่กลัวหรอกเอามาแปรสภาพให้เป็นปัญญาทั้งหมดในรูปธรรมในนามธรรม รูปมันทุกข์นามมันทุกข์เป็นปัญญาทั้งนั้น รูปโลกนามโลกเป็นปัญญาทั้งนั้น โลกสมมตินามสมมติเป็นปัญญาทั้งนั้น บัญญัติวัตถุอาการต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อนให้เกินเลยขึ้นมามีเหตุมีปัจจัย เรารู้จักกันบึ้งของสิ่งเหล่านี้ ไก่เห็นตีนงู งูเห็นนมไก่ มันจะดำดินจะบินมาจะอะไรมาก็ตาม ก็คืออยู่ในวงของวัตถุหรือปรมัตถ์หรือปรมัตถสัจจะ ปรมัตถสภาวะธรรมทั้งนั้น สมมติจริงแบบสมมติ ปรมัตถ์ก็จริงแบบปรมัตถ์ ก็รู้จักใช้รู้จักพูดรู้จักเกี่ยวข้อง เกี่ยวข้องตามสมมติบัญญัติ จริงแบบสมมติบัญญัติไม่จริงแบบปรมัตถ์สัจจะ ก็ใช้ให้สำเร็จประโยชน์ เกี่ยวข้องกับตนเองเกี่ยวข้องกับคนอื่นวัตถุอื่นสิ่งอื่น เอาไปลงตรงนั้นเลย ไปลงตรงไตรลักษณ์ เจริญอยู่เรื่องเดียวก็พอตัวนะผมว่านะ

ถ้าเห็นในไตรลักษณ์อย่างแจ่มแจ้ง เอียงไปไหลไปเทไปสู่มรรคสู่ผลไม่มีตัวตนเลย ถ้าเห็นแจ้งนะ ไม่ต้องไปศึกษาอะไรจนยุ่งจนเหยิงหรอกถ้าเป็นปรมัตถสภาวะธรรม ทะลุทะลวงไม่มีอะไรที่เป็นดุ้นเป็นก้อน ทำให้สับสนอะไรหรอก มันเป็นช่องเป็นทาง มันเห็นกระแสเห็นฝั่งไม่ต้องมุดลงไป เป็นสุขเป็นทุกข์ทำไม ไปโกรธไปโลภไปหลงไปอะไรให้ทำไม มันเป็นสมบัติของโลกเปรอะเปื้อน ถ้าเห็นแล้วก็โอ้...บริสุทธิ์เลย

เลยพูดแบบภาษาหลวงตาองค์หนึ่ง เป็นผู้ดูอย่าเป็นผู้อยู่ เป็นผู้เห็นอย่าเป็นผู้เป็น

พอแล้วเท่านี้ก็พอแล้ว การปฏิบัติ ผ่านได้ตลอดสะดวกด้วย การเห็นปฏิเสธไม่ได้ แต่ว่าเห็นแล้วทำอย่างไรรู้แล้วเป็นอย่างไร นี่ตัวนี้มันก็จะหลุดจากเงื่อนปมของการหลุดพ้นก็มีเท่านี้แหละ ไม่ต้องมากดอก วิธีปฏิบัติที่เป็นตำราเล่มนี้อันกายอันใจนี่ มันไม่มาก แต่ถ้าเป็นระเบียบวินัยต่าง ๆ ภิกษุผู้แก้ยากมันก็ยากอยู่ ต้องปริวาตต้องปราชิก ปราชิกหรือปฏิบัติแบบชาวบ้านธรรมดานี่เอา ปฏิบัติแบบไหนแบบชาวบ้านธรรมดา ก็คือเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดีเปลี่ยนผิดกลายเป็นถูก เปลี่ยนความโกรธให้เป็นความไม่โกรธ เปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความไม่ทุกข์ เอาตรงนี้เสียก่อน ถ้าตรงนี้ได้ปฏิบัติแบบชาวบ้าน รู้จักเปลี่ยนโกรธให้เป็นไม่โกรธ เปลี่ยนหลงให้เป็นไม่หลง ตรงนี้ให้รู้จักเปลี่ยนเปลี่ยนให้เป็น นี่อาจจะไม่ได้มาเดินจงกรมเหมือนกับเรา อาจจะไม่ได้มานั่งสร้างจังหวะเหมือนกับเรา แต่ถ้าเรานั่งสร้างจังหวะหรือเดินจงกรม ถ้าไม่เปลี่ยนตรงนี้ก็ไม่ถูกอีกละ อะไรทุกข์เปลี่ยนไม่ทุกข์ ตัวเปลี่ยนคือตัวรู้นั่นล่ะ ตัวทุกข์คืออะไร ทุกข์

กำหนดรู้ด้วยการรู้ ทุกข์กำหนดรู้ด้วยการบรรเทา ทุกข์กำหนดรู้ด้วยการละ โน่น เก่งในทำนองนั้น สรุปแล้วก็คือภาวะที่เปลี่ยน เปลี่ยนด้วยการกำหนดรู้ อย่าไปโอ้ย ตาย ตาย รู้กำหนดรู้ด้วยการรู้ กำหนดรู้ด้วยการบรรเทา กำหนดรู้ด้วยการละ นั่นละคือเปลี่ยนแล้ว เปลี่ยนตามขั้นตอนของสภาวะทุกข์ เช่นหิวกำหนดรู้ด้วยการรู้ไม่ได้ หิวข้าวก็กินข้าว หิวน้ำก็ดื่มน้ำ มันปวดเมื่อยก็บรรเทาไป ถ้าทุกข์ที่ต้องละ กำหนดรู้ การรู้ธรรมนี้ไม่มีโอกาสกำหนดรู้ด้วยการรู้ บางทีกำหนดรู้ด้วยการหนีออก เช่นหนาวมาก ๆ ไม่มีผ้าห่มทำอย่างไร ถ้ากำหนดรู้ด้วยการบรรเทาก็หาผ้ามาห่ม ถ้าไม่มีผ้าห่มทำอย่างไรมันก็มีศิลป กำหนดรู้ด้วยการหนีออกไป อย่างมาอยู่โอ้ยหนาวโอ้ยหนาว ตาย ตาย ไม่ต้อง ไม่ตาย ไม่ตาย ไม่เป็นไร ไม่เป็นไร เรียกว่าญาณชะ หาย ตะบะชะฤษีชะ ลอยชะ ทำให้มันเยียวยาลงไป ใจเข้มแข็ง บางทีความหนาวร้อยเปอร์เซ็นต์ ๐.๔ องศา ถ้าเรากำหนดรู้ด้วยความรู้สึกที่ไม่เป็นเวทนามันก็เหลืออยู่ประมาณ ๕๐ องศา สู้ลองดู กลับเข้าสู่ภาวะไม่มีไม่เป็นอะไร ถ้าโอ้ยหนาว โอ้ยหนาว ยิ่งหนาว โอ้ไม่เป็นอะไร ภาวะหนาวไม่เป็นอะไร ภาวะจิตนี่มันต้องเป็นอะไร ไม่เป็นอะไร ไม่เป็นผู้หนาว เห็นมันหนาว ภาวะที่เห็นนี่จะเรียกว่าญาณก็ได้นะ เห็นแบบรู้สึกตัวเป็นญาณสมาบัติก็ได้ ภาวะที่เห็นสูงสุดมีสตินั่นแหละ เริ่มต้นก็สติ ท่ามกลางก็สติ ที่สุดก็คือสติ ใช้ได้จริง ๆ ความรู้สึกตัว ถ้าขาดสติก็เฉโก มาลองใช้สติดูเอาอันนี้ก่อน อิงหลักนี่เอาไว้ก่อน อะไรก็ตามหัดใหม่ ๆ หัดอิงความรู้สึกตัวไว้ก่อน เอารู้สึกไว้ก่อนมาก่อน แม้นว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็เอาก่อนเอาสติไว้ก่อน รู้ก่อน เช่นเรานั่งอยู่คิดจะลุกอย่าให้ความคิดมันเป็นใหญ่ก็ลุกไปเลย รู้ก่อนค่อยลุก เดินอยู่ถ้าคิดจะนั่งก็รู้ก่อนที่จะนั่ง ความร้อนมันมาเออรู้แล้วร้อนรู้แล้วหนาว รู้แล้วรู้แล้ว รู้แล้ว ศัพท์ว่ารู้แล้วไม่ใช่ของน้อยนะ เป็นศักดิ์เป็นศรีนะ เป็นวุฒิธรรมนะ เหมือนกับโกณฑัญญะ โกณฑัญญะนี่ ที่จริงก็คือชื่อโกณฑัญญาพอรู้ก่อนพระพุทธเจ้าก็เลยให้นามว่าอัญญาสิ อัญญาสิ เหมือนอย่างท่านมนัส ก็ชื่อมนัส พอท่านมีคุณวุฒิก็ด็อกเตอร์ รองศาสตราจารย์มันมีคุณวุฒิ คำว่ารู้ก่อนรู้แล้ว รู้แล้ว เป็นวุฒิธรรมอันสูงนะถลุงย่อยไม่มีอันไหนที่จะขวางกั้นได้ ภาวะที่ว่ารู้แล้ว รู้แล้ว รู้แล้วคืออะไร สตินั่นละ ไม่ใช่ที่ไหนอีกละพงศ์เผ่าเหล่ากอของสติสัมปชัญญะ เป็นทั้งปัญญาก็อันนี้ละ เป็นศีลก็อันนี้ละ เป็นทั้งสมาธิก็อันนี้ละมั่นคง เป็นทั้งญาณก็อันนี้ละ ทะลุเพราะว่ารู้แล้วมันทะลุแล้วนะ พ้นแล้ววิมุติด้วย ภาวะที่รู้แล้วเป็นวิมุติด้วย เห็นมรรคทั้งมรรค มรรคก็คือดูเห็นแล้ว นิโรธก็พ้นแล้ว ดีไม่ดีทุกข์จะไม่เกิดสิ้นเชิงดับทุกข์ได้สิ้นเชิง ถูกแล้วพวกเรา เดินจงกรมมีความรู้สึกนั่งสร้างจังหวะมีความรู้สึก ไม่ผิด เดินจงกรมก็ไม่ต้องไปย่องนะ เอาให้เตะเท้าเลย ตึก ตึก มันได้พลัง อย่าไปย่อง เดินให้มัน

ได้สัดได้ส่วน ความถ่วงแรงถ่วงของพลังงานของเราให้มันได้พอดี พอดี ถ้าไวเกินไปมันก็เหนื่อย มันอืดอาดยืดยาดมันก็เหนื่อย ฟิตขึ้นมา ก็ปรับเอา เหมือนเราขับรถละรู้จักหยอดหลุม รู้จักพุ่ง บางโอกาส ถ้ามันง่วงสลึมสลือพุ่งออกไป รู้สึกมันมีเทคนิคอยู่ในตัวเรา มันไม่มีสูตรสำเร็จ เทคนิค ต่าง ๆ เราหามาให้มันเหมาะสมกับสภาวะที่เราอยู่เราเป็นอย่างไร ลักษณะเดินย่อง ๆ ผมว่าดี ดีเหมือนกันใครว่าไม่ดี แต่ว่าถ้าเป็นสติไม่จำเป็นต้องย่อง แบบไหนก็รู้ได้ขอให้มันรู้ ถ้าไม่รู้เรา จะย่องขนาดไหนมันก็ไม่ได้ ถ้ารู้แล้วย่องก็ได้ไวก็ได้ ความรู้สึกตัวนี่เราก็ทำได้ เอ้ามาหายใจดูได้ มั้ย ได้ ยกมือดูได้ไหม ได้ เดินดูได้ไหม ลองบริกรรมดูสิ บริกรรมพุทโธ พุทโธ ดีมั้ย มันจริงมั้ย มันเป็นตัวสติจริงไหม ตัวบริกรรมกับตัวรู้อันเดียวกันไหม ไม่อันเดียวกัน ตัวบริกรรมเป็นตัวหนึ่ง ตัวรู้ตัวหนึ่ง ตัวรู้จำเป็นต้องบริกรรมมั้ย ไม่ต้อง เช่น ย่าง ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ ตัวรู้จริง ๆ มันต้องว่าอย่างนั้นไหม ไม่ต้องว่าก็ได้ ถ้าจำเป็นต้องว่าก็ได้ ถ้าว่ายังไม่มี เกาะมันยังไม่แน่นหนา เอ้าจับไว้ก่อน หายใจเข้าพุทธ หายใจออกโธ ตัวรู้จริงมันต้องว่าพุทโธหรือ ไม่ต้องว่าพุทโธก็ได้ ถ้าว่าก็ได้ นี่ใครบอกเล่า เราสัมผัสลองดูแล้วมันเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างนี้ นี่หนาปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ผมพูดนะ ธรรมชาติจริง ๆ สิ่งที่พูดไม่ได้จำไม่ได้เล่านิยาย มันประสบการณ์มันเห็นอย่างนี้ มันก็พูดไปทำนองนี้แล้วก็รับผิดชอบด้วยคำพูดนี่ เช่นว่าพุทโธ พุทโธ จำเป็นหรือสตินี่ เอ้าไม่จำเป็นแล้วก็จำเป็นบางอย่าง ถ้าความรู้สึกจริง ๆ ก็ไม่จำเป็นไม่ต้องว่าซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ ไม่ว่าก็ได้ไม่ผิด เอ้าถ้าจะว่าก็ไม่ผิด ถ้ารู้ไม่จริงอาศัยไปก่อน นั้นเราเดินได้แล้วจะต้องไปจับราว บางทีเราไต่สะพานไม่จำเป็นต้องจับราว หลวงพ่อเดินไต่สะพานไม่จับเลยราว บุ๊ม บุ๊ม ไปสบาย แต่บางคนจำเป็นต้องจับก็จับไป เราไม่ต้องจับก็ได้อยู่แล้ว แล้วจะต้องไปจับทำไม มันจะต้องไป เสียเวลา แล้วไม่คล่องด้วย ถ้าเราคล่องเราไม่ต้องจับ รับรองว่าข้ามไปถึงฝั่งศาลาได้ จากฝั่ง ศาลาข้ามมาถึงฝั่งศาลาไก่ได้ ไม่ต้องจับ แล้วไปจับให้เสียเวลาทำไม ถ้าจะรู้ว่าพุทโธเป็นนิมิต จะว่าซ้ายย่างหนอขวาย่างหนอเป็นนิมิต ราวสะพานเปรียบเหมือนนิมิตไม่ต้องอาศัย แต่ถ้าคนที่ ไม่เคยก็ต้องจับไปก่อน มันจึงจะข้ามได้ แต่ถ้าข้ามได้แล้วคล่องตัวแล้วไม่ต้องจับก็ได้แป๊ปเดียวทันที หรือเอาจริงแล้วมันไม่มีอะไร เอาจริง ๆ แล้วไม่มีอะไรมีแต่ภาวะที่มันคิด การชนะครั้งสุดท้าย คือชนะตัวนี้ละ เห็นตัวนี้ละ เปลี่ยนสังขารเป็นวิสังขาร รู้ทันที ตัวการมันตัวสังขารที่ใหญ่คือตัว คิดตัวจิต เป็นใหญ่จริง ๆ ตัวนี้ รู้ปั๊ปทันทีละ เอาติดตังเมเลย วันนี้พอเท่านี้นะ

บทที่ ๕ ผู้รู้ ผู้เห็น ผู้เป็น

เช้าวันที่ ๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

สิ่งที่พูดเป็นสิ่งที่สัมผัสได้ ไม่ใช่พูดให้คิดไม่ใช่พูดให้จำ พูดแล้วทำ ทำในใจอยู่ปฏิบัติตามอยู่ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยตามสติกำลัง กำลังของสติเป็นการกระทำอันสูงสุด กำลังของร่างกายก็ประกอบไปด้วยมีรูปแบบของการเดินจงกรม การสร้างจังหวะ กำลังของสติก็พร้อมไปกับกายทั้งสองส่วน ให้สติมันมากให้มันคุ้นเคยให้มันได้รู้ได้เห็นอะไรต่าง ๆ โดยเฉพาะการเจริญสติแบบการเคลื่อนไหวแบบขยันรู้ ตัวนี้เหมือนกับเข้าสนามรบเลยล่ะ ปรากฏว่า ความคิดมันก็ทะลักเข้ามา ความง่วงเหงาหาวนอนก็ทะลักเข้ามา เวทนาก็ทะลักเข้ามา สติก็คอยอยู่ในสนามเลย เป็นการลงสนามเป็นการลงเวทีเลยล่ะ เอาจริงกันไปเลย รู้สึก รู้สึกคราวใดที่หลงก็รู้เท่ารู้ทัน หลงไปแล้วก็แก้ได้ ไม่ใช่หลงเลยไปจนปี เสร็จความหลงออกเป็นปีความคิดเอาไปปี ความอะไรต่าง ๆ อย่าให้มันฟรี โต้ตอบทักท้วงมัน ทั้งผิดทั้งถูกไม่เป็นไร ทั้งสุขทั้งทุกข์ก็ไม่เป็นไร อะไรก็ได้สำหรับสติ อะไรก็ได้ไม่ปฏิเสธ ปรากฏการณ์ต่าง ๆ จะเกิดขึ้นอย่างไรไม่กลัว แต่ว่าเราจะต้องรู้มัน ไม่ปรุงไม่แต่งไปกับมัน ยืนหยัดอยู่กับความรู้สึกตัว ความง่วงเหงาหาวนอนก็ไม่เป็นไร ไม่ต้องไปแก้มันล่ะ ความง่วงลงไปเราก็จะรู้ของเราไปเรื่อย ๆ หาวิธีรู้อื่น ๆ ไม่ได้เอาการสร้างจังหวะไปรู้สึกในเวลาง่วงมันเอาไม่ได้หาทางอื่น

อย่าไปเอาผิดอย่าไปเอาถูกกับการกระทำของเรากับอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจอย่าไปเอาผิดเอาถูก แล้วก็จะรู้ของเราไปเรื่อย ๆ นั่นละ รู้ที่กายไม่ได้ ก็รู้ที่เดิน รู้ที่เดินไม่ได้ก็รู้ทางอื่น หายใจบ้าง กระพริบตาบ้าง หันเหไปทางใหม่ จับไม้กวาด ล้างหน้าทำอะไรไปโน่น ดูต้นไม้ บางทีความคิดหรืออารมณ์มันเข้าใน มันออกไปนอก ออกไปนอกมันก็ฟุ้งไปไกลเกินไป ถึงกรุงเทพฯ ถึงเชียงใหม่ถึงที่ไหนไปโน่น ๑๐ ปี ๒๐ ปี มันก็ยังท่องเที่ยวอยู่ มันออกไปนอกเราก็กลับมาซะ กำหนดมือกายเคลื่อนไหว ถ้ามันรู้อะไรมันเข้าในเกิดไปจนแน่นหน้าอก ก็มองออกไปท้องฟ้าบ้าง มองดูยอดไม้ต้นไม้ มองดูเห็นกลางวัน มองดูเห็นความชัดเจนในปัจจุบัน อย่าทำอะไรให้คลุมเครือ ให้มันชัดเจนให้มันรู้สึก ความรู้สึกเป็นสิ่งที่จะต้องยืนหยัดให้ได้ รู้สึกให้รู้มาก ๆ รู้น้อย ๆ ก็ไม่เป็นไร แต่อย่าให้หลงไปนานเกินไป ถ้าหลงเราก็รู้ ความคิดนี้ไม่เป็นไรหรอกไม่ผิดไม่ถูก แต่อย่าเข้าไปหาความคิด เวลาใดที่มันหลงมันคิดไปก็รู้สึกซะ ถ้าไม่รู้มันก็จะไปไกลเกินไป ความเพียรคือขยันรู้นี่ละคือความเพียร โยจะวะ

ขิตตังชีเว กุสิโต หิญวิโย เอตังหาชีวิตตตังเสโย อัปปโต พยับปยัง ผู้ใดมีความเกียจคร้าน หรือความเพียรต่ำ มีชีวิตที่ร้อยปีไม่ประเสริฐ เหมือนกับเราสวดเมื่อกี้นี่ มีชีวิตอยู่เพียงราตรีเดียวก็น่าชม

ผู้มีความเพียรมั่นคงคือมีความรู้สึกตัวนี่ละ เห็นอาการเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้น ๆ อย่างแจ่มแจ้ง ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน ควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้ ให้รู้สึกนี้แล้ว ให้รู้สึกนี่แหละ สร้างตัวรู้ไปเรื่อย ๆ สนุกไปกับความรู้สึก บางทีสนุกไปกับความหลง หัวเราะเยาะความหลงบ้าง โดยเฉพาะความรู้สึกตัวไปสนุกกับอะไรก็ได้ ไม่เข้าไปสุขไม่เข้าไปทุกข์หรอก สนุกดูมัน สนุกเห็นมัน เห็นหลายครั้งหลายคราว อาจจะเป็นสติปัญญาเลย เห็นครั้งหนึ่งอาจจะหลอกได้ ถ้าเห็นหลาย ๆ ครั้งก็หลอกไม่ได้ ในที่สุดมันก็ได้หลักของการเฉลย โดยเฉพาะเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจนี่

พูดแบบความรู้สึกตัวมันก็บอกว่า มันมีแต่อาการ อาการเท่านั้นละเกิดขึ้นกับกายกับใจ เป็นอาการของกายของใจ ถ้าตอบอย่างอื่นมันมากเกินไป ถ้าตอบว่าเวทนาเป็นสุขเป็นทุกข์ มันก็มาก ถ้าตอบว่าอาการนี่มันก็จบแล้ว แม้แต่ความร้อนความหนาวความปวดความเมื่อยความคิดวิตกกังวลเศร้าหมองก็เป็นอาการของกายของใจทั้งนั้นละ เราก็เห็นเอา เห็นเอาเห็นเอา ต้องเห็นตัวนั้นให้ชัดเจน ถ้าเป็นการทำบุญก็ทำได้ทันที ละบาปได้ทันที ถ้าเป็นการละบาปก็ละได้ทันที ถ้าเป็นการทำดีก็ทำได้ทันที ภาวะที่เห็นนี่ มันก็ละบาปและทำดีแล้ว ละความชั่วทำความดี

ถ้าเห็นมันก็บริสุทธิ์ มันไม่เข้าไปเป็น มันก็บริสุทธิ์ ไม่เปรอะเปื้อนกับสิ่งใด เห็นเป็นอาการของกายเห็นเป็นอาการของจิตใจนับไม่ถ้วน ความง่วงเหงาหาวนอนก็เป็นอาการเกิดขึ้นกับกายกับใจ ก็ดูไปดูมามันก็น้อยลง น้อยลง ก็ดูให้มาก เพียงแต่ชะโงกไปดูเท่านั้นก็รู้แล้วต้องเห็นบ่อย ๆ ผู้ที่มีการศึกษาเทคโนโลยีสถาปนิกต่างๆ เขาดูแบบ แบบก่อสร้างเขาดูปั๊ปเขาก็อ่านได้ถลุงย่อยออกเป็นชิ้น เป็นส่วนไปเลย เขาก็ชำนาญจนถึงกับว่าต้องใช้เวลาก่อสร้างเท่านั้นวันเท่านี้วัน ค่าแรงก่อสร้างจะหมดไปเท่านั้นได้กำไรเท่านี้ เขาก็ชำนาญเขาก็รู้ได้ เหมือนคุณหมอเรานี่แหละ ไปจับท้องท่านหนุ่มเราก็รู้ว่าเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบ มั่นใจไปผ่าเอาเอง เขาดูปั๊ปก็รู้ทันทีไปผ่าเอาเองตัดเอาเอง เรานั่งอยู่เฉย ๆ ผู้ไม่มีความรู้มันก็ไม่รู้ว่าใครมีความรู้ เป็นนายแพทย์เราก็ไม่รู้ เป็นนักวิทยาศาสตร์เราก็ไม่รู้ เป็นครูก็ไม่รู้ แต่เวลาใดที่มันเกิดอะไรขึ้นมาเขาก็รู้ปั๊ปอ๋อทันที ใช้ฝีมือใช้สติปัญญาไปเลย

ผู้มีสติก็เหมือนกัน อะไรที่เกิดขึ้นกับกายกับใจนี่ดูออกแจ่มแจ้ง ไม่มีอะไรปิดบังอำพรางได้ อันชื่อว่ากายชื่อว่าใจเรา ถ้ามีสตินะ ถ้าหลงเราดูไม่ออก อาตมาอย่างไรก็ดูออก เฉลยได้ทั้งหมด เพราะมันเห็นมาแล้ว เห็นมานานแล้ว อันเก่าความโกรธก็อันเก่า ความทุกข์ก็อันเก่า ความร้อน ความหนาวก็อันเก่า ความคิดก็อันเก่า ความง่วงเหงาหาวนอนก็อันเก่า เห็นมามากแล้ว เห็นมาแล้ว ๓๐ กว่าปีก็อันเก่านั่นละ ไม่เป็นอื่นไปดอก ไม่เอะใจ ไม่ได้เอะใจ ถ้าจะตอบก็เออรู้แล้ว เออเป็นเช่นนั้นเอง

สิ่งบางสิ่งก็เอาไว้ตรงนั้นละ ความไม่เที่ยงก็เอาทิ้งอยู่ในความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ก็วางอยู่ในความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนก็วางอยู่ในความไม่ใช่ตัวตน นั่นละคือลอยบาปลอยแล้ววางไว้ ไม่ข้องไม่ติด เอาไว้ข้างหลังแล้ว เหมือนกับเราเดินแหวกป่า เราแหวกป่าข้าวเหมือนกับเราเดินป่า ป่าข้าว กำลังเป็นรวง เราก็แหวกเอาคืนข้างหลังไว้เรื่อย เอาคืนข้างหลังไว้เรื่อย อะไร ๆ เอาไว้ข้างหลังผ่านไปเรื่อย ๆ ลองดูเอาความง่วงไว้ข้างหลัง เอาความคิดฟุ้งซ่านไว้ข้างหลัง อะไรก็ตามไว้ข้างหลัง อย่าให้มันอยู่ข้างหน้า ถ้าข้างหน้าคือว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ไม่น่าจะเป็นอย่างนี้ เราทำได้เราทำไม่ได้นี่ละมันอยู่ข้างหน้า ถ้าเราเห็นว่าเออเป็นเช่นนั้นเอง มันก็เป็นอย่างนั้น รู้แล้ว เออเป็นอย่างนั้น ก็คืนหลังไว้ข้างหลังแล้ว เราก็ผ่านแล้ว ลักษณะผ่านอย่างนี้ เรียกว่ามรรค มรรควิถีของชีวิตเรา ถ้าเป็นจราจรก็เป็นจราจรที่ไม่ติด จราจรชีวิตนะไม่ใช่จราจรที่กรุงเทพฯ จราจรในชีวิตของเราไม่ติด ไม่น่าจะเป็นอย่างนั้นทำไมจึงทำอย่างนี้ เรียกว่าติดแล้ว อืมรู้แล้ว นี่จราจรไม่ติด ชีวิตเราเฉลยได้ทั้งหมด สะดวกถ้าเป็นทางของชีวิตก็เป็นฟรีเวย์ ผ่านได้ตลอดทุกโอกาส ไม่จน เป็นชีวิตที่ไม่จน เป็นชีวิตที่ไม่เป็นหมัน

ถ้าเราฝึกมีสติมีความรู้สึกมีความระลึกได้ ในโลกนี้จะมีอะไร โอกาสโลก สังขารโลก ถ้าเรามารู้ตัวเอง มันก็เท่ากับเรารู้โลกละ โลกอันกว้างศอกยาววาหนาคืบนี่ ถ้าเรารู้ตรงนี้ก็คอยกระทบกระเทือนไป โลกภายนอกด้วย ถ้าเราเฝ้ารักษาตัวเราดูแลตัวเรา

ถ้าทุกคนมาตั้งต้นจากตรงนี้ละก็ ก็เกิดความสงบร่มเย็น ไม่เบียดเบียนตนไม่เบียดเบียนคนอื่น สิ่งอื่นวัตถุอื่น นี่การเจริญสตินี่มันเป็นโลกบาล ที่คุ้มครองปลอดภัยไม่มีภัย ชีวิตที่ไม่มีภัย เราเรียกว่าอริยะ ชีวิตที่ไปจากข้าศึก ไม่มีข้าศึก เราเรียกว่าอริยเจ้า เป็นชีวิตที่ไม่มีข้าศึกไม่ได้รบกับสิ่งใด มีแต่เห็นปฏิเสธภาวะที่เห็นไม่ได้ เพราะมีปรากฏการณ์ มีตามีหูมีจมูกมีลิ้นมีกายมีใจมีรูปมีรสมีกลิ่นมีเสียง ปฏิเสธภาวะเห็นไม่ได้ ปฏิเสธการเป็นได้ เห็นนี่

ปฏิเสธไม่ได้ เพราะโลกโอกาสโลก คือดินฟ้าอากาศผู้คนป่าไม้ รูปรสกลิ่นเสียง ร้อนหนาว หิวกระหายพวกนี้เป็นโลก โลกที่อยู่อาศัย แต่โลกคือกายของเรามหาภูตรูป มีธาตุสี่ดินน้ำไฟลม มันเป็นรูปอาศัยเหมือนกับพ่วงแพ เวลามันมีผลกระทบต่อโลกอันนี้ ปฏิเสธการเห็นไม่ได้ การเห็นนี่รับรองว่าเห็นแจ้ง เพราะมันอันเดียวเท่านั้นละ แต่ทีนี้เราปฏิเสธการเป็นเข้าไปเป็นได้ เราพูดว่าเห็น ๆ ไม่เข้าไปเป็นนี่ ถ้าจะเรียกว่าเป็นเทคโนโลยีที่ทันสมัย ที่ทันสมัยแล้วก็ไม่ล้าสมัยพิสูจน์ได้ เป็นปัจจัตตัง นี่ความคล่องตัวของชีวิตเราก็อยู่ตรงนี้ละ เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เห็นได้อย่างถูกต้อง บางคนเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เห็นไม่เป็น สิ่งที่เห็นความง่วง เห็นความง่วงเอามาเป็นสุขเอามาเป็นทุกข์ เห็นความโกรธเอามาเป็นสุขเอามาเป็นทุกข์ เห็นอะไรก็ตามเอามาเป็น

ถ้าเห็นตัวนี้ กลายเป็นปัญญา เห็นความโกรธก็เป็นปัญญา เห็นความง่วงเหงาหาวนอนก็เป็นปัญญา เห็นความทุกข์ก็เป็นปัญญา มีแต่ปัญญา แต่ถ้าเราไม่มีสติก็หลงนะ มันจะเกิดความหลง ความหลงนี่มาง่ายมันมีแนวร่วม มันมีรสนิยม รสนั่นละ โลกมันเต็มไปด้วยรสชาด คำว่าโลกพูดว่า รสชาด มีรสชาดเหลือเกิน ตามันก็มีรส หูมันก็มีรส จมูกลิ้นกายใจก็มีรส ใจมันก็ด่วนเอาเหลือเกินด่วนรับเอาเป็นรส สุขทุกข์ เราก็ต่อไปให้อะไรเยอะแยะจนกระทั่งโสกะปริเทวทุกข์ โทมะนัสสุปายาสาปิ เกิดดับเกิดดับ อาการเกิดดับถี่ยิบ จนไม่รู้ แต่ถ้าเรารู้สึกรสก็ไม่มี มีแต่เห็น เอาความรู้สึกนะไม่มีรสไม่เข้าถึงรส โลก ตัวโลกนี่ก็รู้แจ้งทะลุปรุโปร่ง ความรู้สึกตัวไม่เข้าไปเป็นกับสิ่งใด เราจะมาสร้างตัวนี้ไป ก็ทำไปนั่นละ

วันแล้ววันเล่าเดินจงกรมสร้างจังหวะ บางวันก็เป็นอย่างหนึ่ง บางทีไปคลำหาเมื่อวานยังดีกว่านี่ วันนี้ทำไมไม่ดี ก็อย่าไปคิดอย่างนั้น อย่าไปสมมติบัญญัติว่าดีว่าไม่ดี มีแต่อืม อืมเข้าไปเลย วันนี้เป็นอย่างไร วันนี้ไม่ไหวหลวงพ่อหนูเครียดคิดอะไรมากเหลือเกิน มันเครียดอืมไม่ใช่ดอก นักกรรมฐานเขาไม่พูดอย่างนั้น บอก(พูด)ใหม่ อืมวันนี้หนูเห็นมันเครียดหนูเห็นมันคิดมาก เอออย่างนี้ นี่นักกรรมฐานเขาตอบอย่างนี้ ตอบตามสภาวะธรรม ตอบจากเป็นดุ้นเป็นก้อน ตอบมีชั้นเชิงมีชัยภูมิ วันนี้หนูเห็นมันเครียดเออมีทางพบทาง ถ้าเป็นย่อยก็ย่อยออกได้ วันนี้หนูเครียดนี่ย่อยออกไม่ได้หรอก เป็นดุ้นเป็นก้อนไปเลย ถ้าวันนี้หนูเห็น มันเครียดอืมอย่างนี้ใช้ได้ ก็ออกมาเป็นคำพูดจากความรู้สึกลึก ๆ จากสภาวะธรรม ถ้าว่าเป็นผู้เครียดวันนี้หนูเครียดนี่ เรียกว่าภพภูมิ ถ้าว่าวันนี้หนูเห็นมันเครียดทะลุปรมัตถสภาวะธรรม ถ้าหนูเครียดเป็นสมมติบัญญัติเป็นดุ้นเป็นก้อนเป็นตัวเป็นตน ถ้าเห็นมันเครียดเป็นปรมัตถะ ทะลุ

เห็นทุกข์เป็นปรมัตถะ เป็นผู้ทุกข์เป็นผู้สุขเป็นสมมติบัญญัติ เป็นผู้ง่วงเป็นสมมติบัญญัติ ถ้าเห็นมันง่วงเป็นปรมัต ภาวะที่เห็นความง่วง ความง่วงเป็นอันหนึ่ง การเห็นความง่วงเป็นอันหนึ่ง ตรงนี้สติต้องให้ชัดเจน แล้วก็หัดให้ได้ จุดนี้ละ

พระพุทธเจ้าบอกเราเห็นกาย เออเห็นอีกชั้นต่อไป กายนี้สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา โน่นทะลุไปเลยถึงปรมัตเลย เห็นเวทนา โอยวันนี้ปวดขาหลวงพ่อ ไม่ใช่ วันนี้เหนื่อยหมดแรง เห็นเวทนา เวทนานี่ก็สักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน ทะลุทะลวงไปถึงปรมัตถ์สภาวะธรรม เวทนาทำให้เกิดปัญญาทะลุเห็นกายเห็นจิตความคิดฟุ้งซ่านที่ไปย้อมเอาอารมณ์เป็นกุศลอกุศล จนทะลุทะลวงไปโน่น นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความดับทุกข์ ดับได้แล้ว พ้นแล้ว เหมือนกับเราเห็นงู การเห็นงูเฉย ๆ ไม่พอ เอาการหนีออกไปหนีเป็นแล้วก็หนีพ้นด้วย เห็นความง่วงยังเป็นทุกข์กับความง่วง เห็นความคิดยังเป็นทุกข์กับความคิด ยังให้งูมากัดได้ เอามาเป็นสุขเอามาเป็นทุกข์ ใช้ไม่ได้เห็นแล้วต้องหนีเป็นออกเป็น ก็เลยบอกว่าเป็นผู้เห็นอย่าเป็นผู้เป็น อย่าไปแล้ว แล้วก็เมื่อไม่เป็นผู้เป็นพ้นแล้ว

พระพุทธเจ้าสอนเรื่องอริยสัจนี่สี่ระดับ เห็น เห็นแล้วหนีออก หนีแล้วพ้นได้ เห็นอันหนึ่ง หนีออกไปนี่อันหนึ่ง ออกไปแล้ว แล้วก็พ้นแล้วอันหนึ่ง พ้นแล้ว พ้นจากงูกัดไม่ได้แล้ว แล้วก็พ้นจริง ๆ ถ้าเห็นงูอยู่ใกล้เคียง ตัวเองก็หนีไม่เป็นบางทีก็อยู่นั่นละ ขี้ขลาดขี้กลัวอยู่นั่นละหนีไม่เป็น งูก็แผ่พังพานอยู่นั่น ได้แต่ร้องโอย โอย อยู่นั่นละ ปัญญาน้อย ๆ ไปไม่เป็น เหมือนกับว่าชีนวลเห็นงูจงอางอยู่สวนผัก เดินแบบคนไม่เสงี่ยมลุกลี้ลุกลน คนไปไหนลุกลี้ลุกลนงูจงอางมันก็ตื่นเอา พอตื่นมันก็ชูคอขึ้น ชูคอขึ้นท่วมหัวนั่นละ ชีนวลก็นั่งลงยกมือไหว้งู ไปไม่เป็นเลย ขนาดนั้นนะ ถ้ายกมือนั่งลง ยกมือไหว้งู งูก็ชูคอดู มุดหัวลงก็ไปของมัน ถ้างูมันดุร้ายซักหน่อยมันวิ่งมากัดคอ ตายแล้ว

เราก็เหมือนกันละ โอยปวดขา โอยร้อน โอยหนาว ไม่ต้องโอย นี่เห็นแล้ว ตอบได้แล้ว นี่เป็นอาการของกายอาการของจิต นี่รู้ก็เห็นเราก็ไปเราก็พ้นไหม เวลามันทุกข์พ้นไหม ยังอยู่กับความทุกข์ ๒ วัน ๓ วัน มันรักมันโกรธพ้นไหมไปไหม ไม่ไป อยู่กับมัน เพราะมันมีรสชาดความโกรธก็มีรสชาดนะ คนโกรธเขาพอใจนะ เขาพอใจที่จะโกรธ มีใครมาห้ามเขาก็ไม่หนีหรอก ไม่ได้ ไม่ได้ ไม่โกรธไม่ได้ บางทีก็ว่าไม่โกรธก็เหมือนหมาแล้ว เขาว่าปานนี้ไม่โกรธก็เหมือนหมาแล้ว เขาพอใจคนโกรธพอใจมาก มันก็เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เอากงจักรมาฝนหัวตัวเองสมองเลือดไหลออก มันก็ยังเอาอยู่นั่นแหละ มันทุกข์มันสุขอยู่นั่นแหละ ภาวะที่ดูนี่โอ้ยสะดวกที่สุด

เลย ก่อนที่จะดูต้องสร้างภาวะที่ดูนะ มีความรู้สึกตัวนี่แหละ ทำตัวนี้ทำให้มันมาก ๆ กำลังภาวะความรู้สึกตัวนี่ละมันจึงจะมีกำลัง เข้าถึงภาวะที่ดู ดูแล้วก็เห็น แล้วก็ไปแล้วนั่น พ้นภัยปฏิเสธไม่ได้ สถานการณ์หรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ เราไม่ได้หนีมันหรอก ชนหน้ามันเลยดับเครื่องชนมันเลย อะไรก็ได้ แต่สังขารการปรุงแต่งนี่เป็นผู้สุขเป็นผู้ทุกข์นี่หนีได้ สะดวกกว่าทุกสิ่งทุกอย่าง

ตรงนี้แหละเราก็ลงสนามกันตรงนี้แหละรบกันอยู่ตรงนี้ หาวง่วงแล้วง่วงอีก บางทีก็เบื่อบางทีก็เครียด เอ้า เอาลงไปมันก็รู้ลงไป มีเท่าไหร่เรารู้เท่านั้น สุขเท่าไหร่เรารู้เท่านั้น ทุกข์เท่าไหร่เรารู้เท่านั้น ปวดเมื่อยเท่าไหร่เรารู้เท่านั้น ง่วงเท่าไหร่เรารู้เท่านั้น ไม่หนีหน้ามัน แต่เราก็ดูมันเดี๋ยวนี้ไม่เข้าไปเป็นกับมัน ไม่มีแนวร่วมกับมัน เหมือนเขาเล่นกล ถ้าเรารู้ทันไม่มีแนวร่วมจืดไปหมดเลย ถ้ารู้ไม่ทันเราก็มีแนวร่วม โอ้ ทำไมเขาจูงควายเข้าไหได้ จุดไฟบอกไอ้ตี่ไปเอาแป้งมา จุดกระดาษยัดใส่กระป๋องเปิดออกมามีกระป๋องแป้งเต็มไปหมด โอ้โห โห ถ้าเรารู้โอไอ้นี่มันทำกระป๋องสองสามชั้นนะ ชั้นที่หนึ่งมันเป็นแป้ง ชั้นที่สองมันจุดกระดาษลงไปพอเปิดอีกทีหลังเป็นควันออกมา อ๋อนั่นรู้ทันไม่มีรสชาดร่วมกับเขาเลย ถ้าคนไม่รู้ก็มีรสชาดนั่นแล้วเป็นสุข เป็นทุกข์ ความสุขความทุกข์น่ะมันเป็นรสนะ รสของโลกนะ เราต้องไม่หลง รู้สึกตัวนั่นแล้ว ....กราบพระพร้อมกัน

บทที่ ๖ ธรรมะคือเรื่องของชีวิตจิตใจของเรา

เช้าวันที่ ๑๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ฟังธรรม เรามีโอกาสพบกันตอนเช้าตอนเย็น ปรารภธรรมสู่กันฟัง เรื่องของธรรมะก็คือเรื่องของชีวิตจิตใจของเรา ชีวิตจิตใจของเราประกอบไปด้วยของสองอย่างใหญ่ ๆ คือกายกับใจคือรูปกับนาม เรื่องของรูปก็มีมากเรื่องของนามก็มีมาก ถ้าเราไม่รู้ ไม่ได้ศึกษาจะพาหลงไปหลายอย่าง ทำให้เกิดความโกรธ ความโลภ ความหลง ความสุขความทุกข์ความรักความชัง ถ้าเรารู้ก็เป็นเรื่องของศาสนาเป็นเครื่องดับทุกข์หลุดพ้น ถ้าเราไม่รู้ กายก็หลอกใจก็หลอกเราได้ กายมันก็หลอกใจมันก็หลอก เรื่องหลอกของกายมีมาก พอได้พูดเป็นภาษาง่ายๆ ว่าไม่ต้องไปเรียกว่าเวทนาไม่ต้องไปเรียกว่าสุขว่าทุกข์ เรียกมันว่าอาการเท่านั้นก็พอแล้ว

ความร้อนความหนาว ความหิว ความปวดความเมื่อยมันเป็นอาการ อาการของกายบางทีเป็นประโยชน์ เป็นธรรมชาติมันเป็นสัญญาณภัย เมื่อมีภัยจะเกิดขึ้นกับกาย กายก็บอก ถ้าบอกเราก็เกี่ยวข้องกับสิ่งที่แสดงออกให้ถูกต้อง เท่านั้นก็พอแล้ว อย่าให้ไปเป็นสองต่อ อย่าไปเป็นถึงเรื่องของใจ เป็นสุขเป็นทุกข์ หรือบางทีกลายเป็นอะไรต่าง ๆ เป็นกิเลสตัณหาเป็นวัตถุที่หนึ่ง ที่สอง ที่สามไป

ให้เรามาศึกษาเรื่องนี้กัน ให้ได้คำตอบชะ เฉลยให้ได้ชะจะได้จบไปตลอดภพตลอดชาติ แล้วก็จบครั้งเดียว ตอบครั้งเดียวก็ตอบได้ทั้งหมด เพราะมีอันเดียวเท่านั้น

กายนี้ก็มีวัตถุที่ทำให้เกิดกามคุณ มีตามีหูมีจมูกมีรูปมีรสมีกลิ่นมีเสียง มีกายมีใจเรานั่นแหละ จะต่อให้เราหลง เราก็อย่าหลง อย่าให้หลอกได้ มีสติคอยดูแลอยู่นี่

เรื่องของใจก็เช่นเดียวกัน บางทีใจหลอกนะ มีธรรมเรื่องของใจนี ถ้าจะตอบง่าย ๆ ก็มีธรรมที่เป็นกุศล มีธรรมที่เป็นอกุศลที่เกิดขึ้นกับจิตใจ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นอกุศล ความรู้สึกความระลึกได้ ความมีศีลมีสมาธิมีปัญญา เป็นกุศล บางทีมีความสุข ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับใจก็อย่าไปหลง มีความรู้ มีความไม่รู้ มีความฟุ้งซ่านอะไรก็อย่าไปหลง สิ่งเหล่านี้ก็ยังไม่พอ

ยังมีสมมติตั้งก่อตัวจากสมมติ สมมตินี่เราเอาของสองอย่างมารวมกัน เอารูปเอานาม เอากายเอาใจมารวมกัน เช่น ตาเห็นรูปก็ก่อให้เกิดสมมติบัญญัติ หูได้ยินเสียงก่อให้เกิดสมมติ

บัญญัติ จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายสัมผัสใจคิดขึ้นมา ต่อไปให้เกิดสมมติบัญญัติ ก่อตัวตรงนี้ก็มีสมมติบัญญัติว่าชอบว่าไม่ชอบว่าสุขว่าทุกข์ เราก็ต้องรู้ จะสลับซับซ้อนถึงไหนเราก็รู้ สมมติบัญญัตินี่มีมากด้วย เป็นรูปก็มีเป็นนามก็มี เป็นรูปที่จับต้องได้ก็มี เป็นนามที่ผุดเกิดเรียกว่าโอปปาติกะ เกิดผุดขึ้นปั๊ปทันที ตายไปก็ตายไปปั๊ปทันทีไม่มีซากศพสมมติบัญญัติ สมมติบัญญัตินี่หลายอย่าง บางทีสมมติเป็นเรื่องศักดิ์สิทธิ์ สมมติเป็นเรื่องกลัวสมมติเป็นเรื่องกล้า สมมติเป็นเรื่องชอบไม่ชอบสารพัดอย่าง ไปเชื่อไปหลง สมมติบัญญัติทำให้เกิดความหลง ความหลงไม่เกิดขึ้นลอย ๆ มีเหตุปัจจัยหลายอย่าง ซับซ้อน แล้วก็สมมติบัญญัติเราไม่พอ

เป็นสัมผัสเป็นอาการวัตถุ วัตถุเป็นอาการ แม้แต่จิตใจก็เป็นวัตถุ เมื่อคิดขึ้นมาก็เป็นวัตถุ การสัมผัสกับความคิด เมื่อมีวัตถุก็เกิดอาการ อาการที่มันสัมผัสบางทีมันก็มีรสอยู่ในการสัมผัส ความคิดเฉย ๆ ก็มีรส รสในความคิด ความโกรธก็มีรส ความโลภความหลง ความรักความชัง ความสุขความทุกข์ มันก็มีรส ต้องอย่าให้หลอก ก็ชี้หน้ามันเอา ชี้เอา ชี้เอา นี่คือสมมติ นี่คืออาการ นี่คือบัญญัติ นี่คือวัตถุนี่คืออาการให้ตรง ๆ อย่าให้เป็นดุ้นเป็นก้อน

ถ้าไม่มีผู้ดูผู้เห็นเข้าไปเกี่ยวข้องอย่างถูกต้อง ก็ใหญ่โต โดยเฉพาะสมมติบัญญัตินี่ต่อจากการสัมผัส บางทีไม่ได้ต่อจากการสัมผัสเกิดขึ้นมาเอง ดำดินบินบนมาก็มีเรื่องสมมติบัญญัติก็อย่าไปหลง บางทีปฏิบัติไป ปฏิบัติไปสุข รู้โน่นรู้นี่ ก็เป็นของจริงสิ่งที่เรารู้ ก็มีความสุขไม่เคยพบเคยเห็น จิตใจมันดี มีปัญญาด้วยคิดอะไรทะลุปรุโปร่ง ทำไปบางอารมณ์ ถึงกับไม่อยากหลับไม่อยากนอน ถึงกับไม่อยากกินข้าว อยากจะอยู่คนเดียวในโลก ในโลกนี่ถ้ามีคนเดียวจริง ๆ จึงจะมีความสุข หาความสุขพบวิเวก มีความสุขก็อย่าไปหลงมัน ความสุขที่เกิดจากการวิเวก กายวิเวก จิตตวิเวก ถ้าเกิดจากอุปัทหิวิเวกไม่ปฏิเสธอะไรหรอก อุปัทหิวิเวกคือการสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวง อยู่ตรงไหนก็ได้ ที่ลุ่มที่ดอนที่ป่าที่บ้านอะไรก็ได้ อย่าไปหลงหลวงพ่อเทียนเคยทั่วงนะ พอได้อารมณ์ พอรื้อถอนอารมณ์สมมติบัญญัติ เข้าถึงปรมัตถ์สัจจะเห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา เห็นกุศลเห็นอกุศล ครบถ้วน ลงตัวทุกอย่างเรื่องของชีวิตนะก็มีความสุขเกิดความสุข ก็บอกหลวงพ่อเทียนว่าโอ้..ในชาตินี้ผมไม่มีทุกข์แล้วหลวงพ่อ จนบัดนี้ในชาตินี้จะมีกี่นาทีกี่วินาทีกี่วันกี่เดือน ไม่มีหรอกความทุกข์ มันสุข หาความทุกข์ไม่เห็นหรอกมันสุข หลวงปู่เทียนว่า อย่าไปเอาสุข อย่าไปเอาสุข ให้เห็นมัน ให้เห็นมัน

งงไปเลยบางที อุตส่าห์ปฏิบัติมาตั้งนานกว่าจะมาเข้าถึงสภาพอย่างนี้ทำไมหลวงพ่อเทียนไม่ให้เอา ความสุขเป็นเรื่องของคนปรารถนารักสุข ก็เกลียดทุกข์ พอเกิดผลเกิดความสุขขึ้นมา

หลวงพ่อเทียนมาบอก อย่าไปเอา อย่าไปเอาความสุข ให้เห็นมัน ให้เห็น ถ้าไปเอาความสุขก็หยุดแค่นั้นแหละ ไปไม่ถึงไหนดอก แล้วเมื่อมีความสุขก็ต้องมีความทุกข์คู่กัน จะหนีจากโลกได้หรือ

ทีแรกก็ตกใจเป็นงงเหมือนไก่ตาแตก คิดเสียดาย เสียดายความสุข เพราะว่าครั้งแต่ก่อนก็มีแต่ทุกข์ พอมารื้อมาถอนอะไรก็เกิดความสุข เบากายลหุตา จิตลหุตา เบากายเบาจิต ด้วยฝีมือเราทำมาเอง จนยกย่องตัวเอง จนยกมือไหว้ตัวเองว่า โอ้...เรากระทำได้แค่นี้ก็คุ้มค่าแล้ว หลวงปู่เทียนมาบอก อย่าไปเอาสุข ดูมัน มันสุขก็เห็นมันทุกข์ก็เห็นอะไรในโลกนี่ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายจิตใจมีแต่เห็นตะพึดตะพือนั้นละ พอมาจับใหม่ได้อีก โอ้ยบัดนี้พอว่า อะไร ๆ ก็เห็นสรุปได้ทันที อยู่ตรงที่ดูนั่นเองบัดนี้ ภาวะที่ดูนั่นแหละ ตัวเพชรแห่งธรรมละอันนี้ ถ้าว่าแข็งก็แข็งเหมือนเพชร ถ้าว่าอ่อนก็อ่อนเหมือนไหม ดูมัน มันก็ไม่มีอะไรหลอกได้ ชีวิตอยู่ในกำมือเรา หลวงพ่อก็เคยบอกคนหลายคน เขากำลังโกรธเขากำลังทุกข์ เขากำลังใส่ใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งอยู่ ไปดูวัดที่เขา ที่ที่เขามอบให้ที่ระยอง เขาพากันเดินบุกป่าบุกดงไป ผ่านฝ่าพงไป ว่าภูเขาลูกนี้มันเป็นอย่างไร เขตแดนอยู่ตรงไหนเราบุกไป คนที่ไปด้วยก็โกรธไม่รู้ว่าพาบุกอะไร ไปเดินไปอะไร ดูแล้วก็เท่านี้ละ ทั้งบ่นทั้งเดินไป เราก็บุกไปเรื่อย ๆ เดินบุกป่าไปเรื่อย ๆ คนที่ไปด้วยก็บ่น บ่น ไม่บ่นเฉย ๆ ก็แสดงความโกรธ ความไม่พอใจ เราก็บอกว่าดูมัน ดูมัน อย่าไปเชื่อมัน ไปทางนี้ละ ไปสบาย ๆ อย่าไปทั้งคิดทั้งเดินทั้งบุกป่าไม่ได้ดอก ไปเรื่อย ๆ โน่นละปลายไม้นั้นละ ไปถึงโน่นแหละพวกเรา อย่าไปเชื่ออาการเท่านั้นแหละ จะเกิดอะไรก็เป็นอาการ ไม่มียากมีง่ายหรอก การบุกป่าไม่ใช่เรื่องง่ายไม่ใช่เรื่องยาก เป็นกิริยาอาการของการใช้ชีวิตบางฉากบางมุม เขาก็หยุดบ่น พึมพำ พึมพำ แล้วก็เดินไป พอพ้นไป เขาก็บอก โอ้ หลวงพ่อทักท้วงได้ผลจริง ๆ ดูแล้วก็เป็นอาการเฉย ๆ กำลังจะทุกข์กำลังจะโกรธ พอหลวงพ่อทักท้วง โอ้มันล่วงเลยว่าเหมือนกับเขายิงนกร่วงพรุบลงมาทันที ตั้งแต่นั้นมาเขาก็ได้หลักเหมือนกัน ติดตามปฏิบัติ

วิธีที่เราทำอยู่นี่ไม่หันหลังใส่อะไรทั้งหมด หันหน้าผ่านสายตาทั้งหมดภาวะที่ดูนี่ ไม่ปฏิเสธเรื่องใดเลย สิ่งไหนที่เกิดขึ้นกับกายกับใจรู้หมด รู้ครบรู้ถ้วน ถ้าเป็นสูตรก็เป็นสูตรอย่างที่พูดอยู่ประจำ มีรูปธรรมมีนามธรรม มีรูปทำมีนามทำ นี่ที่เรายกมืออยู่นี่มีรูปทำมีนามทำ ทำดีทำชั่วธรรมชาติ รูปทุกข์นามทุกข์ แล้วก็บัญญัติวัตถุอาการ ปรมัตถ์ก็มีเท่านี้แหละทางไปทางนี้แหละผ่านทางนี้ทั้งหมด แต่ว่าสิ่งที่ข้องแวะมีมากรูปทำดี ทำดีทำอะไรมีสติ รูปทำชั่วมันขาดสติ นามทำดีคิดดีสำรวมระวัง นามทำชั่วคิดชั่ว บางทีรูปกับนามรวมกันทำดีทำชั่ว ทำบางอย่างครอบงำ

นิวรธรรมครอบงำ ศีล สมาธิ ปัญญามันเปิดเผย บางทีอธรรมครอบงำ กุศลอกุศล ก็มีแต่รูปธรรมนามธรรมนั่นแหละ อาจจะมองเช่นความง่วงเหงาหาวนอนที่เกิดขึ้นกับกายกับใจเวทนาที่เกิดขึ้นกับกายกับใจก็รู้ อะไรครอบงำอธรรมหรือธรรมครอบงำ ถ้าอธรรมครอบงำก็เป็นฝ่ายอกุศลมันทำให้โง่ หลงงมงายไป ธรรมที่เป็นกุศลมีศีล มีสติ มีสมาธิ มีปัญญาก็ดีหน่อย แต่ว่าอย่าไปติด ศีล นี่ก็ใช้ให้เพื่อเป็นทางหลุดพ้นเหมือนกับเครื่องมือทำให้พ้นภัยได้

เราก็ศึกษาไป ดูไปเห็นไป วิธีทำก็อย่าไปรีบตัวเองจนเกินไป คอยดักดูไป ไม่ต้องลุกลี้ลุกลนอะไรผ่านมาเห็นชัด ๆ เหมือนเราศึกษาบางทีพลาดโอกาสนะ เช่น ความหลงนี่พลาดหลายครั้งหลายคราว ถ้าเราไม่พลาด ความหลงก็มีปัญญาตรงนั้น ความหลงทำให้เกิดปัญญาก็มี อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ เราก็พลาดซะไม่ได้ดูไม่ได้ใส่ใจไม่ได้ทำให้แจ้ง ความหลงก็ยังไม่ชัดเจน หลงจากกายหลงจากจิต บางทีหลงจากความคิดนี่ ก็ไม่ชัด เห็นความหลงไม่ชัดเจน ความหลงก็หลอกได้อีก เหมือนกับเราจับผู้ร้าย ท่านทรงศิลป์ ท่านหนุ่ม จับขโมยมาลักของได้ ถ้าปล่อยไปเฉย ๆ มันก็ลอยแพ ถ้าจับได้ก็จับไปเข้าคุก ออกจากคุกมาก็มาลักอีก จับมานี่เขาไม่เข้าคุก ก็เรียกชาวบ้านมาประชุมกัน มาพูดกัน เอาลูกมาด้วย ให้ลูกพูดด้วย มีความรู้สึกอย่างไร ลูกก็บอกว่าไม่อยากให้ใครเรียกพ่อว่าขโมย ก็อยากเห็นพ่อเป็นคนธรรมดาแบบชาวบ้าน ถ้าใครเรียกพ่อว่าเป็นขโมย ขโมย ก็ไม่พอใจ เขาก็พูดว่าไม่อยากให้พ่อเป็นขโมยชาวบ้านก็พูดเป็นอันเดียวกันรู้แล้วว่าเขาเป็นคนอย่างนี้แล้วมา เอาสังคมมาหล่อหลอมกัน ให้สังคมเป็นคนดี ไม่ใช่ให้ตำรวจให้ทหารเป็นคนมีอำนาจ เอาสังคมมามีอำนาจลองดู เอาชุมชนมาหล่อมาหลอมกัน ให้เขารู้ว่าเป็นขโมยจริง ๆ หลายครั้งหลายคราวแล้ว ลักขโมยจนวัดป่าสุคะโตเดือดร้อน ทีนี้ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร ท่านทรงศิลป์ เงียบ ๆ อยู่นะ นี่ถ้าเราฉลาดก็เอากายเป็นประโยชน์ ไม่ใช่เราเด่นคนเดียว ตำรวจเขามีกฎหมาย เหมือนกับเขาเล่าว่า ที่ร่วมด้วยช่วยกัน จส.๑๐๐ กรุงเทพฯ มีนายแพทย์คนหนึ่งอยู่ที่ขอนแก่น เขาเจอคนไข้ที่เป็นหัวใจ เป็นโรคหัวใจแต่ว่าต้องซื้อหัวใจ หกหมื่น แต่ว่าคนสองคนนี่เขาก็ไม่มีเงินเขาก็รอวันตายเฉย ๆ นายแพทย์ก็รู้เลิศวิชาการตรวจพบแน่นอน แต่นายแพทย์คนนั้นเขาก็โทรไปบอกจส.๑๐๐ ประกาศให้หน่อยว่าเดี๋ยวนี้มีคนป่วยสองคนที่ป่วยเป็นโรคหัวใจที่กำลังจะตาย จะต้องซื้อหัวใจลิ้นหัวใจมาตั้งหกหมื่นสองอันก็แสนสอง มีใครพอมีศรัทธาไหมช่วยชีวิตของคนสองคนได้ไหม จส.๑๐๐ เขาก็ประกาศพอจส.๑๐๐ ประกาศก็มีคนบริจาคกันเพียบทีเดียว ก็โทรมาให้หมอผ่าตัดได้เลย เอาลิ้นหัวใจไปใส่เลยมีคนร่วมกันช่วยกันแล้ว นี่สังคมไม่ใช่เลิศในวิชาการอย่างเดียว นี่ละเห็นความบกพร่องลองดู

ในตัวเรานี่ลองดู ให้เห็นจริง ๆ สักทีหนึ่งความหลงความโกรธตัวนี้ ความทุกข์หมู่นี้ เอามาแบดู เอาดูให้มันเห็นชัด ๆ เลย อย่าปฏิเสธมันเลยทีเดียว เอามาดู ชิมดู นี่หรือความหลงนี่หรือความทุกข์ แม้แต่ความง่วงเหงาหาวนอนนั่นละ ลองดูดีดีทีซิ ลองดูดีดี ทำใจสบาย ๆ แหมบางทีมันพูดกับมดก็ได้นะ โอยไอ้มดเอ๊ย เจ้าก็ตัวน้อย ๆ หนอ ถ้าหลวงพ่อจะกินเจ้าเพียงเอามือลูบไปอย่างนี้ก็ตายเป็นร้อยเป็นพัน แต่เราบ่คาย เจ้าอย่ามาเบียดเบียนกัน พูดกับมดลองดู อย่าให้มันถี่เกินไป ให้มันห่าง ๆ ดูดี ๆ บางทีมดกัดก็ทุกข์ โกรธให้มดกลายเป็นบาปไปเลย นี่เราก็พูดกับมดลองดู มดเจ้ามดเอ๊ย เจ้าก็ตัวเล็ก ๆ เราจะฆ่าเจ้าเอามือลูบแป๊ปเดียวตายเป็นร้อย ๆ กองอยู่นี่ แต่เราไม่ฆ่า มากัดกันทำไม ว่าอย่างนี้ดูสิ มันจะมีธรรมตรงนั้นก็ได้ จะมีเมตตาเกิดขึ้นตรงนั้นก็ได้ มีปัญญาตรงนั้นก็ได้ เราก็นอนต่อไป ถ้าเรามีเมตตาจริง ๆ อะไรก็เอาความหลงออกหน้าออกตา เอาอารมณ์ออกหน้าออกตาไม่ใช้สติปัญญา ใช้ความนุ่มนวลของความคิดอ่าน อย่าไปคิดแบบสลักหักพังกระทบกระเทือน แม้ที่ไปโกรธให้มดก็มี แล้วมีประโยชน์อะไรที่ไปโกรธให้มด มันไม่รู้เรื่องอะไร มันโง่กว่ามดไปอีก มดกัดเฉย ๆ ก็โกรธ แล้วก็ทุกข์ด้วย ต้องฉลาดซักหน่อย

ดูอยู่นี่การปฏิบัติธรรม อย่าลุกลี้ลุกลนอย่าไปคว้าเอาอย่าไปด่วน ทำให้ชัดเจนกับเรื่องใด ๆ บางทีทำไป ทำไป ยกมือไป ยกมือไปมันหลง เรายกมือไป ยกมือไป มันรู้ อ้าวตัวดูมืออยู่ มันหลงก็ดูมันอยู่นี่แหละ มันรู้ก็ดูมันอยู่นี่แหละ เราจะดูมันอยู่นี่ ทำอย่างนี้ปฏิบัติธรรม มันจะเห็นอะไรชัดเจนดี ๆ แล้วก็ได้บทเรียนที่แม่นยำ ดีกว่าที่จะไปลุกลี้ลุกลน การปฏิบัติธรรมนะ โดยเฉพาะการเจริญสติ โดยเฉพาะแบบการเคลื่อนไหวนี่ มันเปิดเผยมันไม่มองไปข้างเดียว มันมีตารอบมันมีหน้ารอบทันที อะไรจะมา ให้เรานั่งอยู่นี่เราพูดอยู่นี่ บางทีเสียงน้ำค้างป๊อง ป๊องนี่บางทีก็เหมือนดนตรี ถ้ามองไม่ดีก็ว่าโอ้รำคาญ เสียงอะไรซู่ซ่าหลังคาเมื่อกี้นี่ โอ้เสียงอะไร ไม่เป็นไร อะไรก็อย่าไปรำคาญทั้งหมด ดูดีดี มันจะมีปัญญา ไม่ยุ่งไม่ยากอะไรถ้ามีสตินะ มันง่ายจริง ๆ มันสะดวก ไม่ปฏิเสธเรื่องใด ไม่ต้องไปหลับหูหลับตา ไม่ต้องไปนั่งจนตัวแข็งทื่อเอ้าเราจะนั่งให้แปดชั่วโมง ไม่ต้องดอก สลับฉากไปเรื่อย ๆ ฉากไหนมันไม่ชัดเจนเปลี่ยนไปเลย นั่งอยู่มันง่วง ๆ ซึม ๆ ก็ลุกขึ้นเดินไป เทคนิคหลายอย่างหามาอย่าไปจน หาทางพบทางให้ได้เยอะแยะทางออกโดยเฉพาะการเจริญสติปัฏฐาน ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหว เอาลงไปหายใจแรง ๆ ลองดู หยุดพักหายใจแรง ๆ สลับฉากเหมือนนักมวยเขาต่อยเหมือนเขาเล่นกีฬาหาฉากใหม่เตะบอลทัพหน้าทัพหลัง จะวิ่งอย่างไรจะดักตรงไหน บางทีไม่มีสูตรสำเร็จ เขาปรับปรุงของเขาไปเรื่อย เขาเป็นนักกีฬา คนต่อยมวยวิชามวยอาจจะไม่สอนเขาทั้งหมด แต่เขา

มีเทคนิคของเขา สลับฉากเป็น การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน มันวิเศษจริง ๆ การสร้างจังหวะนี่มันหลายฉาก เพราะฉะนั้นพวกเราถูกทางแล้วละ อย่าไปคิดอะไร เราก็อบอุ่นใจมีเพื่อนมีมิตรมากมาย

บทที่ ๗ ศาสนาพุทธอยู่ได้เพราะคนศึกษาและปฏิบัติ

เช้าวันที่ ๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ฟังแล้วนำไปศึกษาไปปฏิบัติไปทำ ศาสนาเราก็อยู่ได้ ถ้าไม่มีใครฟังไม่มีใครพูดใครกระทำมันก็หมดแล้ว เราก็พูดในสิ่งที่เราทำได้ เราได้ฟังในสิ่งที่เราได้ทำ อันนี้ก็เรียกว่าเป็นการศึกษาที่สมบูรณ์แบบเรียกว่าสถาบัน การได้พูดสิ่งที่เราได้ทำ การเล่าได้ยินสิ่งที่เราได้ทำ คือสถาบัน สถาบันของการศึกษาที่สมบูรณ์แบบ มีทุกสาขาในชีวิตของเรา ความทุกข์ความดับทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ได้ เราก็ศึกษาในสิ่งที่มันเป็นไปได้ การมีสติ เราสร้างสติ ตัวรู้สึกตัวก็ทำได้จริง ๆ มือเราก็มีอยู่ พลิกมือเราก็รู้อยู่ ยกขึ้นเราก็รู้อยู่เราทำได้ คำว่ารู้มันก็คือไม่หลงนั่นแหละ ถ้าตัวรู้มาก ๆ ความไม่หลงมันก็มีมาก ทำได้จริง ๆ แม้นว่ามีความหลง ถ้ามีความรู้ความหลงก็หมดไป หมดไปเป็นพักเป็นพัก ยังไม่ถาวรก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าทำไปเรื่อย ๆ ถ้ามันไม่หลงถาวรเราก็เรียกว่านิโรธ ถ้ามันหลงถาวรก็เรียกว่าเป็นกระแส เราก็ได้ชิมรสถ้าเป็นนิพพานมันก็ได้ชิมดู มันไม่ปรุงมันเป็นวิสังขาร สังขารคือมันปรุงวิสังขารคือไม่ปรุง เราก็อยู่ตรงนี้แหละทำอยู่ตรงนี้แหละ เวลาใดปรุงเราก็เปลี่ยนไม่ปรุง ความปรุงก็คือความหลง ความหลงก็คือความคิดความคิดก็ปรุงไปต่าง ๆ นา ๆ เราก็ลุกได้ เปลี่ยนได้

ถ้าไม่เปลี่ยนก็ไม่ชื่อว่านักปฏิบัติ วิธีที่ทำก็ทำให้มันแม่น ๆ คำว่าแม่นก็คือรู้แล้ว อะไรที่เกิดขึ้นกับกายกับใจก็คือรู้แล้ว คำว่ารู้แล้วเป็นยอดของสติ เป็นคุณค่าของสติ นี่คือสติปัฏฐาน คำว่ารู้แล้วเป็นภาษาคำพูด แต่ว่าภาษาปรมัตถ์นี้ไม่ได้พูดดอก พอพลิกมือขึ้นก็รู้แล้ว รู้แล้วนี่น่ะสติปัฏฐาน ยกมือขึ้นรู้แล้ว เคลื่อนไหวไปมารู้แล้ว รู้แล้ว นี่คือสติปัฏฐาน ไม่ใช่คิดไปรู้ ความรู้ครึ่งรู้ครึ่งหลงไป คล้อยตามความคิดไป อันนั้นไม่ใช่สติปัฏฐาน แต่สติปัฏฐานรู้แล้วรู้แล้วเกาะแน่นอยู่ที่เดิม อยู่ที่เดิมไม่ได้ไปไหน เหมือนกับนิมิต

เหมือนกับเราเกาะอยู่นี่ หลักทางน้ำไหลเชี่ยว น้ำพัดพาไปเราก็กลับขึ้นมาเกาะใหม่เกาะนาน นานเข้า ทวนไว้ น้ำไหลระลอกแล้วระลอกเล่า รู้อยู่ตรงนั้นละ ความรู้ก็มีความชำนาญของมันอยู่เหมือนกัน ให้ชำนาญให้รู้บ่อย ๆ ให้รู้มาก ๆ ให้รู้อยู่ รู้อยู่เป็นหลัก เป็นหลักมันก็เกิดความชำนิชำนาญได้ เหมือนกับเราขึ้นลงเขา ขึ้นเขาลงเขา ขึ้นเขาลงเขา มันก็ชำนาญขึ้นใหม่ ๆ อาจจะเมื่อยล้า ปวดขาปวดแข้ง พอขึ้นบ่อย ๆ ทุกวันวันละหลายชั่วโมงวันละหลายเที่ยว

แต่ว่าไม่ใช่ยอดเขาสูง ๆ วันละหลายเที่ยว ๆ เช่น เดินขึ้นไปหอไตรน่ะ เดินใหม่ ๆ อาจจะเหนื่อยบ้าง แต่เดินทุกวัน ทุกวัน ไม่รู้สึกว่าเป็นอะไร มีสมัยหนึ่งไปเลื่อยไม้ตั้งแต่อยู่วัดป่าพุทธญาณ ท่อนไม้มันอยู่ในก้นห้วย เราก็ไปเลื่อยอยู่ก้นห้วย แต่ว่าที่อยู่ก็อยู่ข้างบน ไปนอนอยู่ในป่า เดินขึ้นเดินลงทุกวัน เดินลงไปเลื่อยไม้ เดินขึ้นมาเอาข้าวเอาของเอาอะไรต่าง ๆ เดินขึ้นเดินลงเอาไปเอามามันก็เดินอยู่เป็นธรรมดาไม่ได้ขึ้นไปไหน ไม่รู้สึกว่าเหนื่อยเมื่อยล้าอะไร มันชำนาญอันนี้ขนาดนั้นก็ยังรู้ได้ ทำได้ไม่แปลก

การรู้สึกตัวอยู่บ่อย ๆ ความรู้สึกตัวอยู่บ่อย ๆ มันก็ชำนาญได้ มันก็เลยรอบรู้ได้ง่ายที่จะรู้ อะไรที่ไม่ได้เจตนาก็รู้ได้ อันเกี่ยวกับความรู้นะ อันเกี่ยวกับความหลงมันก็ยากที่จะหลงเกี่ยวกับความรู้ง่ายที่จะรู้ ทำใหม่ ๆ มันง่ายที่จะหลง ทำไปทำมามันง่ายที่จะรู้ ความหลงมีแต่ว่ามันไม่มีปัญหาอะไร แต่ก่อนความหลงมี มีปัญหา ชัดไปหลงไปจนปรุงจนแต่งไป เอาไปเอามาความหลงเป็นปัญญา เป็นประสบการณ์เป็นความรู้เป็นความชัดเจน เป็นความปรารถนาด้วยหลงทีใดได้ปัญญาทุกที รู้แจ้งทุกที หลงทีใดก็หลงไป ปรุงไป เอาไปเอามาความหลงกลายเป็นประสบการณ์บทเรียนที่เยี่ยมยอดมาก เวลาใดเปลี่ยนความหลงเป็นความรู้ได้ โอ้ยมีค่ามาก น่าไหว้ตัวเองได้ จะหยิ่งก็หยิ่งตอนนั้นละ มีปัญญาก็ภูมิใจตอนนั้นละ ภูมิใจที่มันเปลี่ยนหลงเป็นรู้ เปลี่ยนทุกข์เป็นไม่ทุกข์นั่นละความภูมิใจ

จุดอ่อนของคนเราก็อยู่ตรงนั้นละ ถ้าความรู้เรากำลังสร้าง ต้องขยันสร้างไป สร้างไปโดยไม่ต้องคิดอะไร ไม่ต้องไปคิดถึงวันถึงเวลา ไม่คิดถึงชีวิตอะไรทั้งหมดหรอก เราทำความรู้สึกตัวถูกแล้วสมบูรณ์แล้ว เป็นกรรมที่เจตนาเป็นกรรมดีแล้ว ถ้าตั้งต้นจากตรงนี้ก็รับรองว่าจุดหมายปลายทางของกรรมมันก็ลิขิตไปในสิ่งที่ดี เราก็ทำอยู่นี่แหละ ไม่ต้องไปคิดว่า หนึ่งวันผ่านไปแล้ว สิบวัน สิบอาทิตย์ผ่านไปแล้วยังไม่รู้อะไร อย่าไปประเมิน ความรู้สึกไม่ต้องประเมินเป็นการสัมผัสที่เป็นความชำนิชำนาญต่างหาก ความรู้ประเมินได้ แต่ประสบการณ์สัมผัสอยู่เรื่อย ๆ เป็นสิ่งที่มันประเมินไม่ได้ ความรู้สึกตัวคือรู้แล้วละ รู้แล้วละอย่างนี้ ถ้าความรู้สึกตัวไม่มากก็ไม่ต้องประเมิน เราก็สร้างเอา สร้างเอา รู้เอา รู้เอา รู้ไป รู้ไป ไม่ต้องเอาเพศเอาวัยไม่ต้องเอาชาติภาษาลัทธินิกาย ตัวรู้สึกตัวนี่ เราก็ทำไปโดยเฉพาะรูปแบบที่เราทำมันก็ช่วยเราได้เยอะ เดินจงกรมก็เป็นรูปแบบที่ชัด นั่งสร้างจังหวะก็เป็นรูปแบบที่ชัดเจนกว่าอริยาบถอื่น ๆ แต่ถ้าทำไป ทำไป อาจจะชัดทุกอิริยาบถ พริบตา กลืนน้ำลาย หายใจ แต่ว่าวิธีทำให้เป็นหลักเป็นจุด ถ้ารู้ที่มือก็ให้รู้ที่มือไป อย่าไปจับโน่นจับนี่ ที่เดินก็ให้รู้ที่เดินไป ถ้าลมหายใจก็เอาลมหายใจรู้ไป

ตั้งต้นใหม่กับฉากใหม่อยู่เรื่อย ๆ ไป ถ้าอยู่ในฉากเดียวมันก็ทำให้พร่าได้ เปลี่ยนฉาก ทำใหม่ ๆ หัดเปลี่ยนฉาก ตั้งใหม่จึงจะชัด เหมือนกับเราสอนเด็กสอนนาทีน้อย ๆ ชั่วโมงน้อย ๆ แล้วก็เปลี่ยนฉากใหม่ ให้เขาได้ไม่เบื่อ ชีวิตเราบางทีก็โหมเกินไปมันก็กลัวละ พอจะนั่งสร้างจังหวะก็กลัวแล้ว กลัววิธี กลัวของมันก็คือง่วง เครียดแล้ว คิดแต่เป็นเรื่องยาก พอมานั่งสร้างจังหวะเป็นเรื่องยาก เดินจงกรมเป็นเรื่องยาก ถ้าเดินไปเล่นโน่นเล่นนี่คือง่ายกว่า มันเฆี่ยนเกินไป ชีวิตเราบางทีไม่ต้องเฆี่ยนเหมือนวัวบางตัวไม่ต้องเฆี่ยน มันรู้แล้ว มันพยายามของเขาอยู่ หลวงพ่อเคยฝึกวัวเทียมเกวียนเทียมไถ บางตัวมันรู้กว่าเรา มันรู้หลบรู้หลีกเวลาไถมันถูกรากไม้ในดิน เราไม่รู้เท่ากับมันเลย เราพยายามเฆี่ยนมัน มันไม่ไป เฆี่ยนเท่าไรมันก็ยิ่งถอย แต่คนที่ไม่ฉลาดที่ไม่รู้ไม่สังเกต ก็โกรธให้ตัวเอง เฆี่ยนเท่าใดมันก็ไม่ไปดอก ดิกหัวมันก็ฟัดหัวมามองหน้าเรา มันอะไรกัน พอมือจกล้วงลงไปในน้ำในดินที่ไหนได้ไถมันไปถูกรากไม้อยู่ในดิน โอ้ยอยากกราบไหว้ควายตัวเอง เรามันโง่ต่างหาก ชีวิตเราบางทีมันไม่ต้องไปรีดมันก็รู้อยู่แล้ว ง่ายอยู่แล้ว ไม่มีใครจะชั่วถึงที่สุด ก็เพียงยกมือสร้างจังหวะรู้ก็ผ่านบาปมาแล้วละ ลุยอยู่ในกองศีลแล้วแล้วจะไปเอาอะไรอีก เราอยู่ในศีลเรายังไม่รู้ ก็รู้อยู่เราอยู่ในสมาธิก็ตั้งใจรู้อยู่ใส่ใจรู้อยู่ แล้วจะหลุดไปทางไหน ความใส่ใจที่จะรู้ก็เป็นศีลเป็นสมาธิแล้ว การรู้สึกตัวมันก็เป็นศีลรักษาศีลแล้ว รักษากายวาจาให้เรียบร้อยก็เป็นศีลแล้ว เราไม่ได้ไปด่าใคร ไม่ได้ไปฆ่าใครที่ไหน เราก็สำรวมอยู่ ตาเราก็ไม่ได้ไปมองโน่นมองนี่ หูเราก็ไม่ได้ไปชอบลุกลี้ลุกลนไปฟังเสียงเพลงไปฟังเสียงอะไรต่าง ๆ ไม่ได้ไป เรานั่งอยู่นี่ เรายกมือสร้างจังหวะอยู่นี่ มันผ่านบาปมาแล้ว มันถึงที่ได้พักแล้ว เหมือนกับเราได้นั่งอยู่ศาลาไก่ ฝนตกลงมาเราก็ไม่เปียกแดดออกก็ไม่ถูก ยังกระโดดลงไป ไม่ใช่ ถ้ารู้อยู่นี่ก็ถูกแล้ว รู้สึกตัวอยู่ รู้สึกตัวอยู่นี่ ตั้งค่อยตั้งเหมือนกับเด็กตั้งไข่ ล้มไปก็ลุกขึ้นนั่ง ลุกไม่ได้พ่อแม่ก็ไปจับขึ้นลุกนั่ง เอ้านั่ง พอนั่งไปนั่งมาก็โงกๆ เงก ๆ ชะโงกไปชะโงกมาชะโงกหลังเขาก็ช่วยตัวเขา พอดีเขาช่วยตัวเขาไม่ได้พ่อแม่ก็ประคองไว้ นั่งไปนานวัน นานวันเข้า โอ้ยเก่งของเขา ลุกขึ้นเดินได้ เพราะฉะนั้นการฝึกตนเองก็เหมือนกันต้องใจเย็น ๆ รอได้คอยได้ ไม่ต้องรีบร้อน ผิดบ้างก็ไม่เป็นไรหัวเราะความผิดตัวเอง อย่าไปคลุ้มคลั่งคิดอะไรต่าง ๆ เวลาใดที่คิดก็หัวเราะความคิดตัวเอง เวลาใดที่ผิดก็หัวเราะความผิดตัวเอง เราก็อย่าไปทำซ้ำ ๆ การหัวเราะแบบรู้สึกตัวมันหัวเราะแบบท้าทาย เหมือนเรานั่งพักผ่อนไม่ใช่ขี้แพ้ เราทำไป ทำไปมันก็เมื่อยเป็นร่างกายนี่ ก็นอนลงไป นั่งหลับตาหายใจสงบลงไป เราพักเพื่อจะสู้นะ เราไม่ได้พักเพื่อปราชัยพ่ายแพ้ เหมือนเราปั้นคันนา จับจอบขุดปึ๊ง มันหลายชั่วโมงก็เมื่อย เราก็วางด้าม

จอบไปนั่ง นั่งนี่ ตามันดูคันนาอยู่มันยังดูด้ามจอบอยู่ แต่ไม่ได้ทำแต่มันดู ใจมันอยู่ตรงนั้น นั่งแล้วหายใจ นั่งเหงื่อไหลโทรม แต่ใจมันยังฮึดสู้อยู่ นั่งพักสักหน่อย ลุกขึ้นไปจับด้ามจอบได้แรงใหม่ เยียวยากำลังขึ้นมาอีก จับทำไปได้หลายชั่วโมง ก็นั่งอีก ไม่ได้แพ้เลยการนั่ง ไม่ใช่ว่าเราจะล้มตะพึดตะพือเลย เอาไปเอามามันก็เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ไหว บางคนนะปัสสาวะเป็นเลือดก็มีสมัยก่อน การทำความเพียรการเดินจงกรม บางคนเพื่อนของผมไส้เลื่อนก็มี ผมก็ทำท่าจะเป็นเหมือนกัน ชวนกันไปซื้อกางเกงชั้นในมาใส่ ผมไม่ใส่ เอาไปเอามามันหายอย่างไรไม่รู้นะ หายเลยตอนนั้นเจ็บด้วยเดินไม่ไหว กกขาก็แตก เดี๋ยวนี้ไม่แตกแล้ว ไส้ก็ไม่เลื่อนแล้ว หายไปไหนไม่รู้ทำท่าจะเป็น มันอะไรไม่รู้ ทำใหม่ๆ นี่หลายเรื่องหลายราว บางคนก็จะเป็นไข้เป็นร้อนเป็นหนาวไปไม่เป็นไรอย่าไปกลัว อะไรก็ตาม ถือว่าชัยชนะไม่ได้มาฟรี ๆ มันก็ต้องสู้กับอะไรหลายอย่างการเจริญสติสู้กับความหลง เวลาเกิดขึ้นกับอาการต่าง ๆ ของกายของใจ บางทีก็เรื่องของร่างกายก็มีเหมือนกัน เดินจนกกขาแตก เดี๋ยวนี้มันก็ไม่แตก มันก็เป็นความชำนาญของมันเองการกระทำนี่เราไม่เก่งกว่าธรรมชาติ บางทีธรรมชาติก็จัดสรรตัวเรา จัดสรรตัวเราเหมือนปวดเมื่อยนิดหน่อย กินยาปวดหายทันใจ เพื่อจะเอาชนะการปวดของร่างกาย พอมันง่วงเอ้าไปนอนซะเพื่อจะให้มันหายง่วง อะไรนิดหน่อยก็กินยา ไอนิดหน่อยก็กินยา เอาไปเอามามันไม่เก่งดอกสู้แบบปล่อย ๆ ลองดู ทำท่าจะเป็นหวัดเป็นไข้นิดหน่อย เลือกทางที่ไม่ต้องกินยาไว้ก่อนคอยที่ให้มันช่วยตัวเอง ใช่ไหมคุณหมอ หลวงพ่อคิดอย่างนั้นนะ เหมือนคนที่ว่าเป็นอะไรก็กินยาแล้ว ไอนิดหน่อย พ่อใหญ่หนูถ่าย ขอยาหลวงพ่อ หลวงพ่อไม่หัวชาเลย โอ้ยไปชาอะไรให้มันถ่ายซักสองวันนี่ก็ไม่เป็นไร เขาก็กลัวตาย ไปกลัวอะไร ถ้าไม่กินลองดู ให้มันถ่าย

หลวงพ่อเคยนะ ขออภัย ไปอยู่สวนโมกข์ปี ๒๕๑๔ ไป ไม่มีคนรู้จักซักคน แล้วไปอยู่ที่นั่น มันก็ธรรมชาติก็ดี ไปกินอาหารใต้ เรากินอาหารอีสาน อยู่ ๆ เราไปกินอาหารใต้ มันก็ปรับตัว สังเกตดูนะมันก็ถ่ายนั่นแล้ว ในคืนนั้น ถ่ายจน..เดินลงไปในห้องน้ำเกือบถึง ไม่ไหว มันก็หมดแรง หมดแรงเราก็พอดีมีกระโถน เราก็ได้ผ้าขนหนูมานอน เอาผ้านุ่งเปลี่ยนออกเอาผ้าขนหนูนอน นอนใส่กระโถนเลย มันหมดแรงนะ ก็คิดว่า เอ้าถ้าตายก็ตายอยู่บนกุฏินี่แหละคงจะมีใครมาเห็น อาจจะเหม็น ๔ วัน ๕ วัน อาจจะมีกลิ่นเหม็น เขามาดูก็จะเห็นคนตาย เขาก็คงเอาไปทิ้งนั่นละ ก็คิดเล่น ๆ ไปสนุกไป เพราะเราจะไปเรียกใครมันก็ไม่มี เราก็ไม่คิดว่าจะไปเรียกใครด้วย คิดว่าโอ้เอามันถ่าย ก็ไม่ได้เจ็บปวด มันถ่ายสบาย ๆ ก็นอนใจนี่โอ้ย สบายมันก็ไม่รู้ว่ามันหลับหรือมันเป็นอย่างไรก็หายตัวไปทันที พอตื่นขึ้นแข็งไปหมดเลยก้นนี่ ดูอะไร

มันแห้งติดตัวมา โอ้ ลุกขึ้นมาลงไปอาบน้ำ มีแรงขึ้นมา ซักผ้า ล้างกุฏิ ล้างสะอาด ไปฉันข้าวตอนเช้าได้กับเพื่อน อืม มันก็เก่งนะ

ถ้าใจเรามีอะไรนิดหน่อยก็โอ้ย มันก็จริงเลยทุกวันนี้ไม่ค่อยกินหยูกกินยาอะไร ยาแก้ปวดนี่เลิกลากันทีพวกเรา ไม่ต้องไปกินมัน ปล่อยให้ร่างกายมันช่วยของมันธรรมดา ๆ นี่ บางทีเราไปเอาชนะธรรมชาติมันก็ยิ่งอ่อนแอ การเจริญสติก็เช่นกัน ไปดัดไปแปลงอะไรให้ทำง่าย ๆ รู้ไป ไม่ต้องเอานั่นเอานี่ บางทีจุดธูปไว้หนึ่งดอก ถ้าธูปไม่หมดจะไม่ลุก เวลาเดินจุดธูปไว้ถ้าธูปไม่หมดจะไม่นั่งอย่างนี้ ไม่ต้องหรอกทำไปเรื่อย ๆ ไป ตามเหตุตามปัจจัย แต่ว่าเรารู้ความรู้สึกตัวนี่ จะอยู่ในฉากไหนเราจะต้องรู้ มันหลงก็จะต้องรู้ เดิน ลุกอย่างไรก็ต้องรู้ บางทีอิริยาบถที่เราตั้งไว้มันไม่ทันกับเหตุปัจจัย เราจะไปรู้ล่วงหน้าไม่ได้ ยุงกัดก็ไล่ได้ นี่การปฏิบัติธรรม อย่าไปรู้ก่อนรู้ เห็นก่อนเห็น ถูกก่อนถูก ผิดก่อนผิด เอาเหตุเอาปัจจัยนั่นละ หลงเวลาใดเปลี่ยนรู้ได้ เราปวดเวลาใดก็กำหนดรู้ด้วยการรู้ กำหนดรู้ด้วยการบรรเทา กำหนดรู้ด้วยการละ ถึงคราวอดทนก็อดทน ถึงคราวที่จะบรรเทาก็บรรเทาไป เดินอยู่มันปวด มันเมื่อยก็สองชั่งโมงแล้ว สามชั่วโมงแล้ว ก็ให้มันเกินเมื่อยไปเกินเหนื่อยไป อย่าให้ความเหนื่อยมาบังคับเรา เดินอยู่มันปวดอย่าให้ความปวดมาบังคับเรา ให้มันเกินไปซักหน่อย อย่างวัวนันทพิศาล ไปแข่งกันเจ้าของไปแข่งกันเพื่อจะเอาเงิน เอาวัวเทียมเกวียนออกไป มึงขี้ข้า ไอ้ชาติหมามึงต้องไป ไอ้ทาสด่ามัน มันไม่ไปเลย เจ้าของก็แพ้เสียใจร้องไห้ แล้วก็เอาใหม่อีกเปลี่ยนใหม่ พอเทียมคราวหน้าคราวหลังนี่ก็ ไปไอ้เจ้าพ่อ ไอ้ลูกพ่อ ลูกพ่อช่วยพ่อ ก็ดันพาเกวียนห้าร้อยไปได้ละ ชีวิตเราก็เหมือนกันต้องเชียร์ตัวเอง ยกนิ้วให้ตัวเอง คนอื่นเขาจะว่าไงไม่ต้องไปสนใจ เราเชียร์ตัวเอง เราก็คนนึงละคิดอย่างนั้น สมัยก่อนอาจจะอย่างนั้น พระพุทธเจ้าอาจจะโอ้ พระองค์นั้นได้บรรลุธรรมแล้ว ได้บรรลุเป็นอรหันต์แล้ว โกณฑัญโญ รู้แล้ว อัญญาสิรู้แล้ว เป็นพระอรหันต์เกิดขึ้นในโลก เป็นพระอริยสงฆ์เกิดขึ้นในโลกเป็นรูปหนึ่ง อัญญาสิ วะตะโภ โกณฑัญโญ เอาแล้วคงจะน้อยใจ เอ้เรามาพร้อมกันบวชพร้อมกัน ทำไมเขารู้ก่อนเรา อาจจะเสียใจ แต่ว่าไม่เป็นไร วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ เอ้าเราก็คนเหมือนกัน ดี ดี อนุโมทนา วันที่สองวันที่สามเข้าไปก็รู้กันทั้งหมดเลย ถ้าเราจะพูดว่าเราลูกพ่อนี่แม่นี่ เราละคนหนึ่งก็ไว้นี่ก็ได้ไม่เป็นไร เราก็หนึ่งเขาขีดหนึ่ง เราก็หนึ่งเหมือนกัน เราทำไมทำไม่ได้ ความรู้แค่นี้นะ เวลาใดมันคิดเราก็รู้ของเราก็เปลี่ยนมาตัวรู้ เปลี่ยนได้ นี่การปฏิบัติธรรม จัดสรรกับตัวเองให้ถูกกาลเทศะ การบรรลุธรรมอาจจะไม่เหมือนกันทั้งหมด บางทีจริตนิสัยของเราชอบเรียบ ๆ ง่าย ๆ ทำไป บางคนเรียนหนังสือ

บางคนขยันไม่หลับไม่นอน บางคนเขาก็ไม่ขยัน ธรรมดา เราก็สอบเรียนเก่งได้ ช่างสังเกตช่างแก้จุดอ่อนของตัวเอง กำหนดรู้อะไรรู้ไป บทเรียนขโมยเอาก็มี ขโมยเอาไม่ต้องซึ่งหน้า ฉวยโอกาสอยู่ตรงไหนฉวยโอกาส ไปบิณฑบาต ฉวยโอกาส รู้ บางทีเราได้โอกาสจากคนอื่น เดินไปบิณฑบาตด้วยกัน เขาชวนแวะเก็บผักเขาคุย สอนลักษณะกินผักแบบไหน เขาก็พูดนะ แบบอะไรต่าง ๆ ก็เก็บผักหญ้า เขาสอนวิธีกินแล้วก็หลงตัวไป เราก็ฟังเขาพูดโอ้ เพื่อนของเราหลงแล้ว เพื่อนของเราหลงแล้ว เราจะพยายามไม่หลงเหมือนเขา เขาพูดอย่างนี้แสดงว่าเขาหลงตัวแล้ว นี่เราก็ฉวยโอกาส ขณะที่เพื่อนหลงเราไม่หลง เราจะไม่พูดแบบนี้ ก็ได้บทเรียนจากคนอื่น

บทที่ ๘ สิ่งที่หลวงพ่อพูด เห็นอยู่ในกายในใจนี่เอง

เช้าวันที่ ๑๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ฟัง หลวงพ่อจะพูดให้ฟัง สิ่งที่พูดไม่ใช่สิ่งที่จำมา เป็นสิ่งที่พบเห็นมา เห็นก็พบเห็นอยู่ในกายในใจของเรานี่ละ ไม่ได้เห็นนอกตัวนอกกายนอกใจไปไหน เห็นอยู่ในกายในใจของเรานี่มีมากมาย ๘๔,๐๐๐ เรื่อง เรียกว่าตู้พระไตรปิฎกที่นั่งอยู่นี่ มีอะไรหลายอย่าง มีบาปมีบุญมีสมาธิมีศีลมีปัญญา มีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ด้วย บางทีก็เป็นเปรตเป็นอสูรกายเป็นสัตว์นรกก็มี ถ้าเราไม่ศึกษามันก็จะลงโทษเรา บางอย่างลงโทษจนเจียนตาย ถ้าเราศึกษาก็โอ้เป็นประโยชน์ ประโยชน์แก่ตัวเอง ยังเป็นประโยชน์แก่คนอื่นอีก

การศึกษาชนิดที่รวบยอดก็คือวิปัสสนากัมมัฏฐานเรียกว่าวิปัสสนาธุระ เอากายเอาใจเป็นตำรา เอาสติเป็นนักศึกษา ดู เอามันดุ้น ๆ นี่ ไม่ต้องไปมีพิธีอะไรต่าง ๆ ไม่ต้องไปเพ่งกสิณไม่ต้องไปบริกรรมตรงเข้าไป อะไรที่เป็นตัวรู้เรียกว่าตรงแล้ว ไม่ต้องเอาบริกรรมมาขวางมากั้นการเดินก็ไม่ต้องว่าหรอก ซ้ายย่างหนอขวาย่างหนอ ไม่ต้องว่า แล้วไม่ต้องเดินย่อง ๆ ยกส้นหนอย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ ถูกหนอ กดหนอ ไม่ต้องว่า มันขวางกั้นความรู้สึกตัว เอารู้รู้น่ะตรงเป๊ะเลย รู้ตรงไหน รู้ตรงไหนก็ได้ ความรู้ไม่จำกัดขอบเขตว่าจะเป็นความรู้สึกก็ใช้ได้แล้วไม่ต้องว่า บางทีเอาลงตรงฝ่าเท้าเหยียบพื้น บางทีเวลาเหวี่ยงไปกว่าที่จะถึงพื้น เวลาเดินมันเหวี่ยงมันยกมันย่างมันไปทั้งหมดละคือตัวรู้ ถ้าเป็นตัวรู้ก็รู้ถูกต้องแล้ว ไม่ต้องไปหาอะไรอีกจบแล้วถ้าความรู้สึกตัวก็ถือว่าจบแล้วสมบูรณ์แบบตัวความรู้สึกตัว

ยกมือสร้างจังหวะ ขณะที่มือยกขึ้นยกลงนี่ มันแหวกไปในอากาศรู้ตามไปเอาไปไม่ต้องหรอก รู้สึกก็ใช้ได้ละ รู้ไปกับมือที่ยกก็ใช้ได้ ให้รู้สึกตัว เวลาใดที่คิดไปก็รู้ ไม่ต้องไปหาความถี่ก่อนที่จะคิดเป็นอะไร ทำไมจึงคิดไปตั้งต้นจากตรงไหน ไปคลำหาเหมือนกับนกจับไม้ไม่มีรอยเวลามันบินไปแล้วรอยมันอยู่ตรงไหนไม่ต้องไปหามันหรอก แต่เวลาใดที่คิดก็รู้ถูกต้องแล้วแล้วก็กลับมากับอิริยาบถที่เราตั้งเอาไว้เรียกว่านิมิต นิมิตเหมือนกับหลัก สติเหมือนกับเชือก เอาผูกสมมติว่าเรามีกายเรามีจิต เวลาใดที่มันไป เชือกคือสติรู้สัมผัส เหมือนกับเชือกผูกสนตะพายวัวควาย มันก็สัมผัสออกก็รู้สึก มันกลับมาก็ไม่ไป เวลาจะไปที่ใดสัมผัสกับเชือกก็รู้สึก วัวควายตัวนั้นมันก็รู้เชือก ว่าเชือกมันมีอำนาจ มันก็ไม่ดื้อไม่ดึง โบราณเขาเรียกว่ามันเป็นเชือก

วัวควายตัวไหนที่มันเคยผูกเชือกมันก็เป็นเชือก ต้องการกระดิกนิดเดียว กระดิกเชือกนิดเดียว มันรู้ความหมาย ทั้ง ๆ ที่เชือกไม่ได้เป็นอะไรเพียงแต่สัมผัส กระดิกนิดเดียวจะให้มันไปทางขวา ก็ไปทางขวา กระดิกนิดเดียวว่าจะให้ไปทางซ้ายมันก็ไปทางซ้าย กระดิกนิดเดียวเพื่อจะให้มัน หยุดมันก็หยุด กระดิกนิดเดียวเพื่อจะให้มันเดินมันก็เดิน เรียกว่ามันไปทำให้เป็น การที่สัมผัส มันอยู่เรื่อย ๆ สัมผัสอยู่เรื่อย ๆ ใครก็ตาม เป็นเด็กน้อยเป็นผู้ใหญ่ถ้าจับเชือกแล้วมันก็รู้เรื่อง เพราะมันเป็นเชือกแล้ว

การสอนตัวเองก็เหมือนกันแหละ กายเป็นนิมิต เดินจงกรมบ้าง ยกมือสร้างจังหวะบ้าง เวลาใดที่หลุดออกไปจากนิมิต แต่ก็มีเชือกอยู่คือสติ รู้อยู่ รู้อยู่ ก็รู้จักกลับมา เพราะถูกสอนอยู่ เรื่อย ๆ เวลาใดที่รู้นี่ถูกสอนอยู่เรื่อย ๆ สอนจิตเมื่อจิตถูกสอน เมื่อจิตถูกสอนอยู่ก็ธรรมดาก็เป็น กฎธรรมดา เป็นกฎธรรมดา เป็นธรรมชาติเป็นกฎของธรรมชาติ ก็เลยเป็นอย่างไรสอนจิตคิดเป็น มันเป็นอย่างไร

รู้ผิดถูก รู้ผิดถูก แก้ผิดทำถูก ทำถูกเป็นไม่ต้องไปบอก ถ้าผิดทำถูกเป็น แต่ก่อนไม่ เคยสอนเมื่อผิด ทำถูกไม่เป็น จนจะต้องไปด่ากันจนจะต้องไปทะเลาะวิวาทกัน จนจะต้องไปทุกข์ จนจะต้องไปสุข จนจะต้องไปโกรธไปโลภไปหลง มันทำให้เป็น เพราะถูกสอนไป ถูกสอนไป ก็ รู้ไป รู้ไป ก็ทำเป็น แล้วหลงก็เปลี่ยนเป็นไม่หลง เวลาผิดก็เปลี่ยนเป็นถูก เวลาทุกข์ก็เปลี่ยน เป็นไม่ทุกข์ เวลาโกรธก็เปลี่ยนเป็นไม่โกรธ นี่ก็เรียกว่าเป็น เรียกว่าสู่ธรรมชาติ ธรรมชาติมัน สอน ธรรมชาติยิ่งใหญ่มันสอน ไม่มีอะไรสอน ธรรมชาตินี่สอนมัน เวลามันผิดความผิดก็สอน ให้มันถูก ความทุกข์มันก็สอนให้ไม่ทุกข์ ถ้าเราไม่สอนตัวนี้ไม่รู้ตัวนี้ เอาจริง ๆ แล้ว มอบให้ ธรรมชาติ

ธรรมะก็คือธรรมชาติ มีทุกข์จึงเกิดพระพุทธเจ้าขึ้นมา ถ้าไม่มีทุกข์พระพุทธเจ้าไม่ได้ ตรัสรู้หรอก น่าที่จะขอบคุณความหลงทำให้เกิดความรู้ขึ้นมา ขอบคุณความหลง อย่าไป เกี่ยวข้องกับความหลงแบบผิด ๆ

เวลาใดที่เรานั่งยกมือเวลาใดที่เราเดินคิดหลงไป คิดหลงไป อย่าไปพอใจไม่พอใจกับ ความหลง อย่าไปพอใจหรือไม่พอใจกับความถูกต้องหรือความสุขความทุกข์ เพียงแต่เรารู้เท่า นั้นตัวเฉลย ตัวรู้สึกตัวเป็นตัวเฉลยไม่ต้องไปถึงความพอใจหรือไม่พอใจหรอก ไปไกลมันไกลไป แล้ว ความพอใจหรือไม่พอใจ ถ้าไปผิดหรือไปถูกมันไกลไปแล้ว มันผิดเป้าไปแล้ว มันก็ยิงไม่ ถูกแล้ว ข้าม ลอด ซ้ายขวาไปแล้วไม่ตรง ถ้ารู้สึกนี่เออ อันนี้ไม่ผิดเป้าตรงเป๊ะ ตรงเป๊ะ นี่คือ

ปฏิบัติตรง ตรงแท้ๆ ไม่ข้าม ไม่ลอดไม่ซ้ายไม่ขวาละ ตรงทันทีละ ให้รู้ตรงนี้ ให้รู้สึกตัวนี้รู้สึกตรงนี้ ผิดก็ยิ้มได้ถูกก็ยิ้มได้ สุขทุกข์อะไรก็ดูมันอันเดียวเท่านั้นตัวดูนี่ หนึ่งเดียวตัวดูนี่ ถ้าเป็นแล้วโอ้มากมาย หลายเรื่องทีเดียวละ ถ้าดูนี่โอ้ตัวเดียว ลัดนิ้วมือเดียวกุญแจดอกเดียว เป็นหลักสากลเลยถ้ารู้ ตัวดูตัวเห็นนี่ เราก็สะดวก อะไรจะมาก็มา อะไรจะเกิดก็เกิด อะไรจะผิดก็มาไม่กลัวดอก ดูอยู่นี่รู้อยู่นี่ นั่งอยู่กุฏิของเรา เดินไปบิณฑบาต เวลาขบเวลาฉันอยู่กับผู้กับคน อะไรก็ตาม

รู้ของเรามีหลักอยู่แล้วมันไม่หลง ดูมีหลักเฉลย เป็นหลักสากลของเขาธรรมชาตินี่มันไม่เหมือนสากลของโลกหรือสากลของคณิตศาสตร์ ห้าสองเป็นสิบ ห้าสามสิบห้า ก็เป็นนอกตัว เป็นหลักกำหนดอื่น ๆ แต่ว่าชีวิตของเรานี่หลักเดียว เป็นสูตร สูตรอันเดียว สติปัฏฐานสูตรเป็นสูตรอันเดียว ที่เป็นหลักสากล แปดหมื่นสี่พันอย่างอยู่ตรงนี้ เรามีสูตรของตัวดูตัวเห็นก็รู้สร้างตัวรู้ อยู่คนเดียวก็พอใจไม่กลัวอะไรถ้ามีตัวรู้นะ เราจะมีใครหรือไม่มีก็ไม่เป็นไร ถ้ามีตัวรู้อยู่มั่นใจ มีความมั่นใจ จะไปไหนจะเกิดอะไรขึ้นมา

สมัยก่อนไปปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่เทียนนี่ เหมือนกับพวกเราอยู่ในทุกวันนี้นี่ละเหมือนกุฏินี่มีแต่ผู้หลักผู้ใหญ่ตั้งใจปฏิบัติกันทุกชีวิต บางทีก็แน่น แสดงว่าอิ้มเขาไม่รู้นะ ความรู้สึกตัวทำไมจะไปอยู่ตรงนั้น หายใจไม่ออกก็รู้สึก ร้อนเกินไปก็รู้สึก เป็นอาการในตัวนอกตัวจะมีอะไรก็ช่างมันเรารู้ของเราอยู่นี่ โอยเรารับรองไม่เป็นเหมือนเขาหรอก เราพูดกับหลวงปู่เทียนผมไม่เป็นอย่างนี้ดอกไม่ต้องเป็นห่วง จะเป็นอะไรเรารู้อยู่นี่ แน่นหน้าอก ก็ต้องเทคนิคของเรามีเยอะแยะ ไม่ใช่อย่าไปจน ถ้าหายใจไม่ออกมันแน่นเครียดก็ดูท้องฟ้าดูต้นไม้เอาความรู้สึกออกไปข้างนอกก่อนอย่ามาคุม คุมเกินไปก็เถลไถล เหมือนกับเราบีบข้าวขนมจีน มีรูเล็ก ๆ เราบีบมันออกตามรูมันเป็นเส้นต้องมีจังหวะพอดีกับเส้น ต้องระหว่างมือที่นวดบีบออกไปให้มันไหล ถ้าแรงเกินไปไม่ออกรู ออกรูไม่ทันก็แตกพร่า แตกไป หรือถ้าบีบกระท่อนกระแท่นก็เส้นสั้น ๆ ไม่สวย ก็บีบ

การศึกษาชีวิตของตนเองก็เหมือนกัน รีบจนเกินไปอยากดูอยากรู้อยากเห็นอะไรเวลาผิดก็เป็นผู้ผิดเกินไป เวลาถูกก็เป็นผู้ถูกเกินไป หมดตัวกับความผิด หมดตัวกับความถูกหมดตัวกับความรู้หมดตัวกับความไม่รู้ ไปแล้ว รู้ก็ดู ไม่รู้ก็ดู ผิดก็จะต้องดู ถูกก็จะต้องดูตรงนี้ตรงนี้แหละคือหลักปฏิบัติตรง ตรงนี้ละ ตัวรู้สึกนี่ แล้วมันก็สะดวก อะไรที่มันเกิดขึ้นในตัวนอกตัวมันสะดวก มีหลักอยู่แล้วมีสถาบัน เป็นสถาบันการปฏิบัติ ไม่ใช่ในรั้วไม่ใช่วัตถุก่อสร้างเป็นตัวดูตัวเห็น อะไรจะเกิดขึ้นมา ไม่หวั่นไหวเป็นสถาบันมั่นคง ครบถ้วนที่จะยืนหยัดที่จะ

เฉลยอะไรก็ได้ โดยที่ไม่ต้องทุกข์ โดยที่ไม่ต้องหลงไปกับอาการต่าง ๆ ความหลงก็ไม่กลัวความทุกข์ก็ไม่กลัว เพราะมีสถาบันมีหลักอยู่แล้ว

เหมือนกับหมอเหมือนกับครูอาจารย์ เวลาสอนลูกศิษย์มีหลักอยู่แล้ว มีหลัก ก็ใช้ได้มีหลัก สองสองเป็นสี่ สองสามเป็นหก สองห้าเป็นสิบนี่ มีหลัก หลักเฉลยชีวิตของเราก็มี ความรู้ภาวะที่รู้สึกภาวะที่เห็นอยู่ อะไรที่จะเกิดปฏิเสธไม่ได้ เรียกว่าปรากฏการณ์ แต่ว่าเราปฏิเสธการปรุงแต่งการไม่เข้าไปเป็น ตัวเข้าไปเป็นนี่เราปฏิเสธได้ สุขก็ไม่ได้ไปสุข ทุกข์ก็ไม่ได้เป็นทุกข์ อะไรก็ตามเราจะดูเราจะเห็นอยู่นั่น ตรงนี้ละ ตรงมรรคแท้ ๆ ผ่านได้ตลอดถ้าเป็นก็ติดฝั่งซ้าย ถ้าสุขก็ติดฝั่งขวา ถ้าทุกข์ก็ติดฝั่งซ้าย ถ้ายินดีก็ติดฝั่งขวา ถ้ายินร้ายก็ติดฝั่งซ้าย ไปซะแล้วไม่ตรงไม่ผ่าน เหมือนกับท่อนซุงที่ไหลตามลำคลองน้ำ ถ้าติดฝั่งซ้ายก็ไปไม่ได้ถึงไหน ติดฝั่งขวาก็ไม่ได้ถึงไหน การปฏิบัติก็เหมือนกัน ตัวดู ตัวเห็น ตัวรู้ตัวนี้ ล่องไปเรื่อยละ เอียงไปไหลไปสู่มรรคสู่ผลเลยทีเดียว ให้รู้สึก ตัวรู้สึก นี่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เป็นไปเพื่อความสงบเป็นไปเพื่อปรินิพพาน เอาทำดูสะดวกกว่าอย่างอื่น ถ้าเป็นจะเสียเวลา ถ้าสุขมันก็เสียเวลา ถ้าทุกข์ก็เสียเวลา ถ้ารู้ก็เสียเวลา ถ้าไม่รู้ก็เสียเวลา สนุก สู้เราดูเฉย ๆ ไม่ได้ เราเคลื่อนไหวมือเราก็ดูไปรู้ไป เราอยากจะรู้ก็เกิดฌาณ เกิดฌาณรู้รอบ เห็นรูปเห็นนาม เห็นรูปมันทำเห็นนามมันทำ ดูนั่นแหละ ดูตรงไหนมันก็แจ่มแจ้งตรงนั้น ธรรมแจ้งตรงนั้น ดูรูปก็รู้ก็เฉลย แจ่มแจ้งเปิดเผยดูนามนามก็เฉลย ธรรมชาติของรูปธรรมชาติของนาม อาการของรูปอาการของนาม บางทีก็สรุปพับใส่กระเป๋าให้เรา นิดเดียวกำมือเดียวไม่มากหรอก

รูปธรรมนามธรรม รูปทุกข์นามทุกข์ รูปโลภนามโลภ ที่จริงก็ตัวรู้ตัวเห็นนี่ละ ถ้าคราวที่จะต้องแจกแจง ถ้าคราวที่จะต้องย่อยมันก็ย่อยง่าย ๆ ไม่เป็นดุ้นเป็นก้อนดอก ทำลายทิฏฐิ ไม่มีตัวมีตน แต่ก่อนมีตัวมีตนเต็มไปหมดในรูปนี่น่ะ ในนามก็มีตัวมีตนเต็มไปหมด เพราะเราไม่รู้นะ ตรงไหนก็มีแต่ตัวแต่ตน พอรู้แล้วย่อยออกสลายออก รู้จักแต่ว่าไปเลย ไม่มีอะไร แม้แต่คำตอบก็มีอยู่ในนั้นแล้ว ขลุกขลุกขลิกขลิกก็มีอยู่ในนั้น เป็นศีลอย่างไร เป็นสมาธิอย่างไร เป็นปัญญาอย่างไร อะไรคือญาณ อะไรคือฌาณ อะไรคือบุญคือบาป เปิดเผยออกมา ในการปฏิบัติธรรมครบถ้วนสูตรของการศึกษานี่แหละกรรมฐาน

การกระทำที่เราทำอยู่นี่ เคลื่อนไหวมือไปเคลื่อนไหวเดินจงกรมคือกรรม ตั้งต้นจากนี่เรียกว่ากรรม ตัวนี้จะจำแนกไป ถ้ามีเจตนามีตัวรู้จริง ๆ ถ้าเวลาใดทำไม่รู้กรรมมันก็ไม่มีผล ก็เป็นกรรมที่สูญเปล่า ถ้าเรามีเจตนารู้ รู้ไป กรรมตัวนี้จะมีผลจะจำแนกไป ไปสู่วิปัสสนารู้แจ้ง

ภาวะเข้าสู่วิปัสสนาเป็นภาวะที่รู้แจ้ง พ้นภาวะเก่าล่วงเกิดภาวะเก่า ต่างเก่า

ถ้ากรรมตัวนี้ขึ้นสู่วิปัสสนาแล้วต่างเก่า ไม่เหมือนเก่า แต่ก่อนเป็นคนขี้โกรธ พอต่างเก่าก็ไม่โกรธ แต่ก่อนเป็นคนชอบทุกข์ต่างเก่าก็ไม่ชอบทุกข์ แต่ก่อนมักจะชอบหลงเดี๋ยวนี้ก็ไม่หลง แต่ก่อนง่ายที่จะหลง ง่ายที่จะโกรธง่ายที่จะทุกข์ ทำไป ทำไป ก็ง่ายที่จะไม่หลง ง่ายที่จะไม่โกรธง่ายที่จะไม่ทุกข์

สะดวกทางนี้ แต่ก่อนไม่สะดวก อะไรนิดหน่อยก็เอาแล้ว คอยที่จะกระทบกระเทือนเจ็บ ๆ กระทบง่าย ง่ายที่จะหลบหลีก ไม่ถูก แต่ก่อนอะไรก็ตัวเต็มไปหมด เป็นสุขเป็นทุกข์เป็นโกรธเป็นโลภเป็นหลง ถูกทั้งหมด แต่นี่ไม่ถูก ไม่มีอะไรที่จะไปให้ถูก ไม่มีที่ตั้ง ความโกรธก็ไม่มีที่ตั้งให้ ความทุกข์ก็ไม่มีที่ตั้ง เห็นแต่รูปเห็นแต่นามเห็นแต่ธรรมชาติเห็นแต่อาการ เห็นแต่สมมติ เห็นแต่บัญญัติเห็นวัตถุเห็นอาการ เป็นปรมัตถ์ล่วงทะลุไปซะ ออกไปโน่นทะลุไปโน่นแพ้ไปเลย ความโกรธแพ้ไปเลย ไม่มีตัวมีตนให้ตั้ง มาเท่าไหร่ก็ไปเท่านั้น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียงเอ้า เอาลงไป ผ่านได้ตลอด

ชีวิตก็ปลอดภัยไปไม่มีอะไร หายตัวเป็นชีวิตที่ลบเหลือศูนย์ ลบสุข แต่ก่อนมีแต่ตัวแต่ตนตัวกูให้ลบตัวกู เหลือศูนย์ ว่างเปล่าจากความหมายแห่งการเป็นตัวตน มีแต่ธรรมชาติมีแต่อาการมอบให้สิ่งเหล่านั้นไป ขอบคุณธรรมชาติขอบคุณอาการ ปวดเมื่อย ร้อนหนาว หิวเป็นเรื่องที่ถูกต้องแล้ว ไม่ใช่เอามาเป็นทุกข์ เป็นความถูกต้อง ยุงกัดมันเจ็บเป็นการถูกต้องแล้วถ้าได้ฉันข้าว เดี๋ยวนี้หิวฉันข้าวมื้อเดียว เออถูกต้องแล้วมันหิว ภูมิใจเถอะเวลาใดที่หิว โอ...แสดงว่าธรรมชาตินี้อยู่ในความปกติทีเดียวละ สดชื่นเวลาใดที่หิวขึ้นมา โอ เราอายุปูนนี้หิวข้าวจนสั่นแสดงว่าใช้ได้แล้ว ดีใจซะไม่ต้องไปทุกข์ เมื่อวันศีลก่อนนี่หลวงพ่อก็ไป ถ้าจะพูดก็ไปพูดไปเทศน์สิบเอ็ดวัด วัดป่าสุคะโตตอนเช้า ตอนบ่ายไปเทศน์ที่เก้าวัด ตอนเย็นมาเทศน์ที่ท่ามะไฟหวานรวมแล้ววันเดียว๑๑ วัด จริงไหมคุณหมอ คุณอูฐ หลวงตาแก่ ๆ ไปเทศน์ได้ ๑๑ วัด วันเดียวนะทำอย่างไร ๑๑ วัดน่ะ ก็ไปนัดเขานั่นละ ๙ วัดนั่นต้องมารวมกันทีเดียวนะ พระทุกรูปต้องมารวมกันเอาวันปาติโมกข์เป็นวันศักดิ์สิทธิ์ เอามัคทายกมาด้วย พอฉันเพลแล้วก็เทศน์ การเทศน์วันนั้นก็กว้าง ๆ หน่อย ไม่เหมือนกับเราในวันนี้นะ มีหัวข้อใหญ่ประมาณซัก ๓-๔ หัวข้อ คือข้อที่หนึ่งการศึกษา อยู่นิ่งไม่ได้พวกเรานี่นะ การศึกษาใหญ่ ๆ รวมดูก็มีสอง คันถธุระและวิปัสสนาธุระต้องเป็นธุระพวกเรา อย่าไม่เอาธุระอะไร ถ้าไม่เอาธุระอะไรใช้ไม่ได้ คันถธุระก็คือเรียนตำรับตำราอ่านคำสอนของท่านผู้รู้ โดยเฉพาะหลักธรรมวินัยเป็นองค์ศาสดา พระธรรมวินัยเป็น

ศาสดาแทนพระพุทธเจ้าต้องเรียนรู้ เรียนรู้อะไรต่าง ๆ เรียนรู้พุทธประวัติ อยากรู้เมื่อใดต้องเรียนรู้ความรู้สึกนึกคิดของท่านผู้นั้น พระพุทธเจ้าของเรานี่เรียกว่าคันถธุระ อันที่สองคือวิปัสสนาธุระ คือนี่พวกเราทำอยู่นั่นแหละ เป็นธุระนี่เยี่ยม เยี่ยมยอดแล้ว ปฏิบัติปริยัติเป็นสองโดยเฉพาะวิปัสสนาธุระเป็นหนึ่งนะ สมัยครั้งพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นองค์พระศาสดาเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพานไปแล้ว ก็เอาพระธรรมวินัยเป็นองค์พระศาสดาแทนพระพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพานไปแล้วตั้งเจ็ดร้อยปีแปดร้อยปี จึงมาเขียนตำรับตำรา แต่ก่อนก็บอกกันปากต่อปาก วิปัสสนาธุระการศึกษาชีวิตของเราล้วน ๆ อย่างที่เราอยู่นี่ละ นี่ก็คือการศึกษาย่อ ๆ แต่พูดวันนั้นพูดนานหน่อย

ข้อที่สองก็คือการเผยแผ่ พวกเราก็ต้องรู้จักเผยแผ่แบ่งปันกัน รู้อะไรแบ่งปันไปฝากกันชวนคิดชวนอ่านชวนกันรู้ ชวนเห็น เห็นญาติเห็นโยมเห็นใครทำผิด เห็นญาติเห็นโยมมาวัดเขากราบไม่ถูกก็สอนเขาบ้าง เผยแผ่โดยการบอกเล่าสั่งสอน เผยแผ่โดยการทำให้ดูเป็นแบบฉบับเป็นแบบอย่าง ที่อยู่อาศัยให้เป็นแบบอย่าง เจริญหูเจริญตา สะอาดสะดวกสงบเดินเข้ามาวัดที่ไหน ๆ ให้สะอาดเรียบร้อย การเผยแผ่ อย่างพระอัสสชินี่ไม่ได้พูดเลยสักคำเดียวเพียงเดินบิณฑบาต ให้อุปติสสะมาณพหรือพระสารีบุตรเห็น เห็นพระอัสสชิเดินบิณฑบาตก็เกิดศรัทธาแล้วยังไม่ได้พูดอะไร นี่คือการเผยแผ่กิริยามรรยาท สมณศากยบุตร ไม่ต้องพูดอะไรบางทีเรานั่ง เราเดินเราไปไหน อุ้มบาตร บิณฑบาตเกิดศรัทธาได้ ทำให้สร้างศรัทธา เดี๋ยวนี้ศรัทธาวิกฤติ วิกฤติศรัทธา บางทีขึ้นรถโดยสารนี่ ไปซื้อตั๋วเขาไม่ขายให้ สมัยก่อนนะ สมัยก่อนหลวงพ่อไปซื้อตั๋วรถ เขาไม่ค่อยขายให้ เดี๋ยว ๆ หลวงพ่อซื้อทีหลัง ซื้อทีหลัง พอเวลารถจะออกพอเราไปซื้ออีก เต็มแล้ว ไม่มีแล้วหลวงพ่อเต็มแล้ว นี่เราไปเราก็ฉลาดนะเราก็ไม่โง่ เราก็ไม่ไปซื้อเองให้โยมไปซื้อให้ เอาเต็มราคาเลย เขาว่ากี่คน ๒ คน เอาเงินให้เขา เขาก็บอกเอาเต็มราคาเลยนะ เราก็ซื้อแบบนั้นเอามากต่อมาก แต่ก่อนนะ นั่นเขาเรียกว่าวิกฤติแห่งศรัทธา งั้นเราจะต้องช่วยกันมาสร้างศรัทธาเรียกว่าการเผยแผ่ในหลาย ๆ รูปแบบ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น พูดให้ฟัง

ข้อที่สามก็สาธารณูปการ ที่อยู่อาศัยดูแลรักษา สมบัติพัสถานทั้งหลายที่มีอยู่ในวัดวาอารามให้มันสะดวก สะดวกคืออะไร เข้าห้องน้ำก็มีน้ำใช้ได้ มีโซฟาเก้าอี้ก็นั่งได้ มีที่นั่งก็นั่งได้ไม่ต้องไปจับไม้จับอะไรมาหวด ให้สะดวกซักหน่อย ไปไหนมาไหนให้สะดวก สร้างความสะดวกน้อย ๆ อยู่ในวัดวาอาราม อยู่ในบ้านของเรา จะหยิบก็ง่ายจะหายก็รู้ จะดูก็งามตา ให้มันร่มรื่นสักหน่อย นี่เรียกว่าสาธารณูปการ ความสะดวกแก่ผู้อยู่อาศัยแก่ผู้ไปผู้มา

ข้อที่สี่ก็ อะไรละจำไม่ได้ละ นี่ก็แจ้งแล้วนะ เอาละกราบพระ

บทที่ ๙ ธรรมของหลวงพ่อเป็นการปฏิบัติ

ศาลาไก่ ๒๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ฟังธรรม หลวงพ่อเป็นผู้พูดท่านทั้งหลายเป็นผู้ฟัง ฟังแล้วเอาไปทำดู ไม่ใช่ฟังให้จำ ไม่ใช่เล่านิยายไม่ใช่สอนวิชาการ เป็นปฏิบัติการพูดแล้วทำได้ทันที บางทีมันเห็นด้วย เห็นไปกับคำที่พูด แล้วรู้เห็นพบเห็นไปกับคำที่พูด ไม่ใช่คิดเห็น คำพูดไม่ใช่เรื่องคิดเห็น คำที่พูดเป็นเรื่องพบเห็นนี่คือของจริง ของจริงต้องพบเห็น ของไม่จริงก็คือคิดเห็น เหมือนเรานั่งอยู่นี่ นี่แหละคือวัดป่าสุคะโต เราไปถามใครไหมไม่ต้องถามแล้ว เราอยู่ที่นี่แล้ว สุคะโตก็คือที่นี่ ถ้าเราอยู่กรุงเทพฯ ก็เพียงแต่คิดเห็น ความคิดเห็นอาจจะไม่เป็นความจริงเป็นของจริง ถ้าพบเห็นนั่นละ นั่นเป็นปัตจัตตัง รู้เองเห็นเอง

การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน เราสร้างสติอย่างเดียวก็จะเกิดการพบเห็นหลายอย่าง พระพุทธเจ้าสอนมากเรื่องการเห็นนี่ เห็นกายในกายเห็นจิตในจิต เห็นเวทนา พอมีสติมันก็เห็นกายละ มีสติดูกายก็ต้องเห็นกายไม่ใช่เห็นนิมิตไม่ใช่เห็นเทวดาอินทร์พรหมตรงไหน เห็นกายนี่แหละ เวทนามันก็อยู่ในกายนี่ จิตมันก็อยู่ในกายนี่ ธรรมก็อยู่ในกายในจิตนี่ เป็นรูปเป็นนามมันอยู่ด้วยกันคือคนยังไม่ตาย คนยังเป็น ๆ อยู่ ยังมีร้อนมีหนาวมีปวดมีเมื่อยยังมีเกิดมีแก่มีเจ็บมีตายในกายนี่ เมื่อเรามีสติก็จะเกิดการเห็นทันที รู้เห็น พบเห็น ถ้าเราจะอยู่ไกลซักหน่อยก็รู้เห็น ไกลออกไปอีกลิบก็คิดเห็น ถ้าอยู่ใกล้ ๆ ก็พบเห็น เห็นความคิดตัวเอง เห็นแล้วไม่ใช่เพิกเฉยเลยละ ไม่ให้ความคิดมันหลอกได้ เห็นแล้วเกิดปัญญา ไม่ใช่เห็นแล้วเกิดความหลงความโง่ เห็นแล้วเกิดปัญญา เห็นความหลงเกิดปัญญา เห็นความคิดเกิดปัญญา เห็นความสุขความทุกข์เห็นเวทนาเกิดปัญญา เห็นรูปเกิดปัญญา เห็นนามเกิดปัญญา ปัญญาเกิดทางนี้ละ

พระพุทธเจ้าว่าความรอบรู้ในกองสังขารชื่อว่าปัญญา สังขารคือกายะสังขาร จิตตะสังขาร สังขารที่เกิดกับกายมีมาก สังขารที่เกิดกับจิตมีมาก สังขารที่เกิดกับกายกำหนดรู้ด้วยการรู้ สังขารที่เกิดกับจิตกำหนดรู้ด้วยการละ เรียกว่าวิสังขาร เกิดกับจิตเรียกว่าวิสังขาร อย่าให้พลาด ตรงนี้ ถ้าไม่เปลี่ยนเป็นวิสังขารจะลงโทษเรา ตัวจิตตะสังขารนี่ถ้าเราไม่เปลี่ยนก็ไปไกลเป็นกิเลสตัณหา เป็นราคะ เป็นความโกรธความโลภความหลง เป็นความรักความชัง เป็นความสุขความทุกข์สารพัดร้อยแปดพันอย่าง ถ้าเราเปลี่ยนเป็นวิสังขารก็จบแค่นั้น แล้วก็

สะดวกการเปลี่ยนเป็นวิสังขาร ถ้าไม่เปลี่ยนไม่สะดวก มันลงโทษ อย่างอาจารย์พุทธทาสว่าพระนิพพานก็มีอยู่ในสังขารนั่น ความเย็นก็มีอยู่ในความร้อนนั่น ความไม่ทุกข์ก็อยู่ในความทุกข์นั่นละ

ถ้าเราเปลี่ยน ปฏิบัติตัวจริงก็คือตัวเปลี่ยน เปลี่ยนหลงเป็นรู้ เปลี่ยนเป็นตัวรู้นี่สากลที่สุด ในกายในใจของเรา ทั้งหมดชีวิตของเราเปลี่ยนเป็นตัวรู้เป็นหลักสากล ถ้าหลงก็รู้ ถ้าสุขก็รู้ ถ้าทุกข์ก็รู้ ถ้าโกรธก็รู้ชะ เอาตัวรู้เป็นหลักก่อน ตัวรู้เป็นสถาบัน ตัวรู้แบบสติปัฏฐานนะ ไม่ใช่คิดรู้นะ รู้เห็น สมบูรณ์แบบ เปลี่ยนเป็นตัวรู้เป็นหลักสากลของชีวิตที่สุดเลยละ ถ้าเป็นกุญแจก็เป็นกุญแจดอกเอกหลุดได้พ้นได้ จบแค่นั้น ทุกข์ก็ได้กำหนดรู้ได้ทำแล้วดับทุกข์ได้แล้วพ้นทุกข์ได้แล้ว นี่คือตัวรู้

ถ้าในหลักอริยสัจสี่ ทุกข์เป็นสิ่งที่กำหนดรู้ทุกข์ ทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เราก็ได้ทำเหตุนั้นแล้ว เพราะได้ทำตัวนั้นแล้ว ตัวรู้นะ พอรู้ปั๊ปนี่ขบวนการแห่งการหลุดพ้นครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่ต้องไปคิดให้ถี่ยิบ เพียงแต่เรารู้สึกเท่านั้นละ เป็นอะไรอยู่ในนั้นตั้งเยอะแยะ เป็นทั้งศีลเป็นทั้งสมาธิเป็นทั้งปัญญา สรุปลงก็คือตัวมรรคนั่นแล้ว มรรคก็คือตัวดู ตัวเห็น ตัวรู้ นี่ไม่มีอะไรที่ไม่ผ่าน ตา คือปัญญา คือตาในคือตัวรู้ของเรานี่ ไม่มีอะไรที่ไม่ผ่านถ้าเรามีนะ ถ้าเราไม่มีเราหลับชะมันก็พลาดโอกาส

พวกเราจึงสร้างจึงพากันมาสร้างตัวรู้ให้มาก ๆ อย่าอยู่นิ่ง ๆ อย่าอยู่เฉย ๆ ให้มันรอบเป็นหน้ารอบ ชีวิตของเราจะเป็นอะไรก็ตาม มาทางไหนความรู้สึกออกรับ เป็นนายทวารบาลทวารบาลก็คือผู้เฝ้าประตูผู้ดู ผู้เห็น ถ้าเราไม่สร้างตัวรู้จะไม่พอใช้จะจน ความโกรธคือความจนไม่มีตัวรู้ไม่มีทรัพย์ ไม่มีอริยทรัพย์ที่มาใช้ เขาจึงโกรธเขาจึงทุกข์เขาจึงเกิดกิเลสตัณหา แต่ถ้ารู้สึกสร้างตัวรู้ให้มาก เราก็จะไม่จน พบแต่ทาง ทางออกเยอะแยะบางทีก็กำหนดรู้ด้วยการรู้กำหนดรู้ด้วยการบรรเทา กำหนดรู้ด้วยการละ มีเยอะแยะทางออก

เราจึงพากันมาสร้างตัวรู้ ตัวรู้นี่เป็นอิสระนะไม่ใช่ว่าไปตามใคร ไม่ใช่ตามท่านไพศาลไม่ใช่ตามหลวงพ่อไม่ใช่ตามใครทั้งหมด อะไรยังตามคนอื่นอยู่ไม่ใช่ เป็นอิสระ ไม่ใช่ไปตามหลวงปู่เทียน พระพุทธเจ้าของเราเป็นแต่เพียงผู้บอกผู้สอน ผลการกระทำเป็นหน้าที่ของเราความหลงอาจจะต่างกัน ความผิดอาจจะต่างกัน ความถูกอาจจะต่างกัน ถูกโอกาสก็ต่างกันโอกาสผิดก็ต่างกัน เช่นความคิดนี่ เราคิดเวลาใด เวลาใดคิดเราหลงหรือว่าเรารู้อาจจะต่างกันตรงนี้ เวลาชั่วโมงเท่ากัน ถ้าเราหลง ถ้ามีความรู้สึกตัวนี้ละโอกาสของเราอย่าไปกลัวความหลง

อย่าไปกลัวความผิด มีความรู้เป็นหลักสร้างตัวรู้เอาไว้ รู้สึก รู้สึก

กิริยาที่รู้ก็ไม่ใช่คิดเอา สัมผัสเอาได้จริง ๆ เช่นรูปแแบบของการสร้างตัวรู้ที่เราพากันทำอยู่สมบูรณ์ถ้าเป็นการศึกษาก็อุดมละ ชั้นอุดมไม่ใช่ชั้นประถม ไม่ใช่ขั้นมัธยม เป็นชั้นอุดมครบถ้วน กายก็มีรู้ก็มี สมบูรณ์แบบ ถ้าไปดูนิมิตไม่สมบูรณ์นะไปอิงอันอื่น อันนี้เราไม่ต้องไปอิงอาศัยสิ่งใดเอาของจริงมากำหนด เอากายนี่ เอากายนี่มาเป็นนิมิต กายก็เป็นของจริงไม่ใช่สีไม่ใช่แสงไม่ใช่ลูกแก้วเป็นกายจริง ๆ พลิกขึ้น ยกขึ้น วางลงรู้สึกไปกับอิริยาบถไปกับรูปแบบที่เราเจตนาใส่ ให้มันรู้สึกนี่สมบูรณ์ ถ้ารู้ตรงนี้เราก็ใช้ได้ถูกแล้ว ไม่ให้มันหลงไม่ให้เป็นอย่างอื่นทำรู้อยู่ดี ๆ ได้ยินเสียงไก่ขัน อ้าไม่เป็นไร ได้ยินรู้แล้ว ไม่เป็นไรรู้รอบอยู่นี่ละ ไม่ใช่ปิดหูไม่ใช่ปิดตา รู้อยู่ แต่ว่าจุดคือกายคือนิมิตที่เราตั้งไว้ นิมิตที่เราตั้งไว้ ไม่ปฏิเสธอะไรจะเกิดขึ้นในขณะที่เราสร้างตัวรู้ไม่ปฏิเสธ บางทีเราอยู่กันเป็นกลุ่ม เราอยู่ด้วยกัน ฉันเช้าเสร็จมารวมกันที่ศาลาไก่ มาเดินจงกรม มาสร้างสติ ถึงบ่ายโมงก็มารวมกันที่นี่ มันไม่ได้ปฏิเสธ ถ้าเรามีตัวรู้เหมือนกับเราอยู่คนเดียวหรือเหมือนกับเป็นคนคนเดียว ใครก็รู้ ใครก็รู้ เสียงไอหรือเสียงอะไรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเราก็รู้สึก ประสบการณ์ดีด้วย ถ้าอยู่คนเดียวอาจจะยังไม่มีประสบการณ์เท่าไรประสบการณ์ไม่มีอันที่จะแก้ไข อาจจะไม่เก่ง หรืออาจจะเก่งก็ได้ไม่แน่ ถ้าหากว่าเราเปลี่ยนหลงให้เป็นรู้บ่อย ๆ นี่สิเก่งมาก ให้มันหลง หลงไป ให้ง่วงลงไป ให้คิดลงไป รู้อยู่นี่แหละ วัตถุที่เรารู้มีอยู่จริง เอาให้ชัด ๆ ถ้าทำค่อย ๆ มันหลงมากทำแรง ๆ ถ้าทำช้า ๆ มันหลงก็ทำไว ๆ ปึบปั๊ป ๆ ในบางครั้งบางคราวให้แรง ๆ

ให้พอเหมาะกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นขณะที่เราทำ นี่ไม่ต้องตามใคร สัจจธรรมไม่ต้องตามใคร รู้ไปทำไปในเหตุในปัจจัยที่จะสร้างตัวรู้ได้ เหตุใดที่หลงสร้างเหตุให้รู้ เหตุที่รู้ก็พยายามใส่ใจเราก็รู้อยู่เราก็ทำได้จริง ๆ ไม่ต้องไปขอร้องใครช่วยด้วย ช่วยด้วย แต่เราก็ช่วยตัวเอง ถ้าเราหลงเมื่อไหร่เราก็รู้เอาเอง รู้อยู่เราก็สร้างตัวรู้ไปเรื่อย ๆ ประคับประคองตัวรู้ของตัวเอง ไม่ต้องกลัวอะไร อย่าไปคิดหน้าคิดหลังถ้ารู้สึกก็ถูกแล้ว อย่าหลีกไปจากตรงนี้ ถ้ารู้ก็ใช้ได้ละ รู้อะไรรู้เท่านี้หรือไม่ต้องไปคิดมัน ถ้ารู้สึก ถ้ารู้อยู่ รู้อยู่ ใช้ได้ แต่รู้นะ ก็ถูกทั้งหมดแล้วละ แต่ถ้าหลงก็รู้จักเปลี่ยน ถ้าจะเห็นอะไรบางทีอาจารย์ หลวงพ่อบอกให้เห็นรูปเห็นนามเห็นทุกข์ บอกให้เห็นสมมติ เห็นบัญญัติเห็นปรมัตถ์ เห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา เห็นกุศลอกุศล ก็อย่าไปคิดหา ไม่ต้องไปคิดหา บางทีสิ่งเหล่านั้นมีอยู่แล้ว ตัวรู้ก็มีอะไรอยู่ในนั้นแล้วละ ถ้ารู้มาก รู้มาก รู้มากเข้าไป บางทีไม่ต้องรู้อะไร พอไปถึงจุดหมายปลายทางก็มองกลับ ก็จะรู้

เหมือนกับว่าเราเดินทางจากกรุงเทพฯ แล้วคุณหมอเดินทางจากราชบุรี เพชรบุรี ก็มาถึงสุคะโต ก็รู้มาเราผ่านตรงไป ผ่านตรงไหน ขณะที่เดินก็ไม่ต้องไปสังเกตอะไรมาก ถ้ามาถึงแล้วอาจจะทบทวนอาจจะเก่งกว่าคนที่ยังไม่มาถึง อย่าไปสนใจ อย่าไปข้องแวะตามเหตุการณ์ต่าง ๆ

การเจริญสตินี่หลวงพ่อว่าสะดวกมาก ๆ ทีเดียว ไม่เหมือนกับทำอย่างอื่น ถ้าทำแบบพุทโธนี่โอ้ยบริกรรม บางทีก็ต้อง เป็นผู้ผิดเป็นผู้ถูก บางทีก็ฟัดเหงื่อไหลไคลย้อย จะเอาตรงนี้ให้ได้ จะเอาตรงนี้ให้ได้ เข้าไม่ได้พยายามที่จะเข้า พยายามที่จะให้มันสงบ บังคับลงไปบริกรรมบังคับ จิตใจก็พยายามบังคับเหงื่อไหลไคลย้อย พอจะเข้าสู่ความสงบได้ก็หลุดออกไปซะ เอาใหม่ตั้งต้นใหม่ หัวฟัดหัวเหวี่ยงจริง ๆ เลย ไม่ใช่นั่งนิ่ง ๆ นะ นั่งอยู่ด้วยกันบางคนยังล้มเลยนะปึ้มลงไป บางทีเราก็คิดหัวเราะในใจ เราก็เป็นเหมือนเขา มันฟัดเอนไปจนสี่สิบห้าสิบองศานะบางทีนะ เพื่อนบางคนล้มลงไปถูกกระดานต่ำลงไป กลับขึ้นมาอีกเหงื่อไหลไคลย้อย อันที่เราสร้างอยู่นี่ มันสบาย ๆ มันรู้เบา ๆ จะว่าหนักแน่นก็หนักแน่น จะว่าเบาหวิว เป็นกายลหุตาจิตตลหุตา บริกรรมเราก็ไม่ต้องบริกรรม ตัดออกเข้าถึงภาวะรู้นี่ไปเลย นี่ละถูกต้องแล้ว ไม่ให้บริกรรมมาขวางกั้น ไม่ต้องว่าพุทโธ พุทโธ หายใจออกว่าโธ หายใจเข้าว่าพุทธ หลวงพ่อพูดได้เพราะเคยทำมา ต่างกันเหมือฟ้ากับดินละ พวกเราอย่าไปเสียเวลาเลย ไม่อยากให้พวกเราเสียเวลา อย่าไปพะวักพะวง สำนักนั่นทำอย่างนั้น สำนักนี่ทำอย่างนี้ ไม่ต้องหรอก ครบแล้วที่เรารู้ตัวนี้ ถ้าจะว่าสมถะก็ถูกแล้ว มันต้องผ่านสมถะก่อน มันต้องผ่านศีลก่อนก็ใช่ เรารู้อยู่นี่ก็เป็นการรักษาศีลแล้ว สมถะก็คือมั่นใจอยู่นี่ สงบอยู่ไม่ปรุงอยู่นี่ ไม่ใช่ไม่รู้อะไรนะสมถะ เป็นตัวรู้ที่ที่ไม่ต้องปรุงไม่ต้องบังคับ แล้วจะเข้าสู่วิปัสสนา จะรู้แจ้งล่วงพ้นภาวะเก่า มีประสบการณ์กับความหลง มีประสบการณ์กับความผิดความถูก ความผิดความถูกความหลงก็ทำอะไรให้เราไม่ได้ ล่วงพ้น พ้นได้พ้นภัยได้ นี่คือความง่วงนิวรธรรม กามราคะ พยาบาทถีนมิทธะ ทำไมเราจะไม่รู้มาทีใด ต่างกันกับความรู้ เรารู้จักแล้วเราก็พ้นได้ วิจิกิจฉา เกิดทีใดเราพ้นได้ นี่ล่วงพ้นแต่ก่อนไม่พ้น พ้นไม่เป็น ถูกสิ่งเหล่านี้ครอบงำ แม้นว่าครอบงำ เราก็รู้อยู่ เราก็พยายามเราก็มีความเพียรอยู่ รู้ว่าผิดเราก็พยายามที่แก้ไขให้ถูก ก็ไม่ถือว่าเป็นความผิด เหมือนกับบุคคลที่รู้ว่าตัวเองผิดพยายามแก้ไข นั้นเขาเรียกว่าเป็นบัณฑิตแล้ว คือผู้รู้แล้ว รู้แล้วนี่คือกามราคะนี่คือพยาบาท นี่คือถีนะมิทธะ นี่คืออุทธัจจะกุกกุจจะ นี่คือวิจิกิจฉา มันเกิดขึ้นบ่อย ๆ เห็นบ่อย ๆ สิ่งเหล่านี้ครอบงำเราก็รู้เราก็เปลี่ยน

เราทำความเพียรเราทำมาก บางทีก็หมดแรงก็เหนื่อยนอนไม่ถือว่าผิด ไม่ใช่เราไม่ได้ทำอะไรเลยมีแต่นอน ไม่ใช่ไม่ใช่ เหมือนหลวงพ่อไปทำงาน ไปไหน ไปไหนมา พอมาถึงกุฏิก็มีสิทธิ์นอนได้อย่างสบาย เพราะหมดแรงมาแล้ว พอนอนปั๊ปก็หลับทันที บางทีคุณอูฐก็ว่าพอหลวงพ่อมาเขาก็ตามเอาน้ำปานะไปส่ง ไม่กี่นาทีไปถึงว่าหลวงพ่อนอนหลับไปแล้ว เพราะหลวงพ่อมีสิทธิ์ที่จะหลับ เพราะไม่ได้อยู่เฉย ๆ เราไปนอนอย่างเดียวก็ไม่ใช่ มีสิทธิ์ที่จะต้องหลับมีสิทธิ์ที่จะพักผ่อนได้ ไม่ตำหนิติเตียนตนได้ อย่างวันที่หลวงพ่อเทศน์แสดงธรรม ๑๑ วัด เราก็มีสิทธิ์ที่จะมาถึงวัดของตนนอนได้ เราก็หลับ ไม่ใช่อยู่เฉย ๆ เราจะมีแต่นอนแต่เล่นไม่ใช่อย่างนั้น เช่น เราไปทำนา หาปิดน้ำนา ดำนาแล้ว ก็ดูน้ำ นามันรั่วตรงไหน รั่วตรงไหน เราไปจนครบคันนาจุดไหนที่มันจะรั่วได้ไปดู ได้ปิดแล้ว ได้ทำแล้ว ได้สำเร็จแล้ว ขึ้นมานั่ง บนกระต๊อบนานอนสบาย ไม่บกพร่องนอนได้ ไม่ใช่ว่าไปถึงนาแล้วก็นอนเลย อันนั้นบกพร่องเต็มที่

ฉะนั้นพวกเราผู้ปรารภความเพียร พวกเราก็อบอุ่นใจพวกเราก็มีรูปแบบมีเพื่อนมีมิตรมีสถานที่ รวมกลุ่มรวมหมู่ บางรูปบางองค์ก็เก็บตัวประกาศกับเพื่อน หลวงพ่อก็เคยทำ เคยเหมือนกัน แล้วก็บอกเพื่อนต่อจากนี้ไป เท่านี้ถึงเท่านั้น ขอโอกาสเพื่อนจะไปบิณฑบาตก็ไปได้จะไม่ไปก็ไม่ไปได้ จะตัดสินใจเอง ถ้าหากว่าวันไหนอาหารไม่พอ มีพระรับนิมนต์ไปฉันที่โน่นที่นี่ไม่มีใครไปบิณฑบาต เราก็ไปบิณฑบาต ก็ไม่ถือว่าผิด เขาบอกว่าถ้าสมควรที่จะไปก็ไปสมควรที่ไม่ไปก็ไม่ไป การมาทำวัตรสวดมนต์จะมาก็มาเองจะไม่มาก็ไม่มา ถ้าคราใดที่ปฏิบัติที่ยังลังเลสงสัยหรือสิ่งที่เราทำไปแล้ว ถูกต้องได้หลักได้เกณฑ์ เราก็มาทำวัตรมาฟังหลวงพ่อเทียนเทศน์ในเวลาทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นเสร็จ เราก็มีเครื่องรับอยู่ในชีวิตเรา เหมือนกับคลื่นวิทยุเดี๋ยวนี้มีอยู่แต่เราไม่มีเครื่องรับ เราก็ไม่รู้ว่าเขาพูดอะไรกัน เวลาหลวงพ่อเทียนท่านพูดเราก็มีเครื่องรับ เอาเครื่องรับเราไปกำหนด เราก็รู้เหมือนกัน บางอย่างไม่ต้องถาม บางอย่างก็ต้องทดสอบ เอามาใช้ดูเช่นเรามีศีลนี่เราใช้ได้ไหม โอยใช้ศีลมาหลายวัน มีสมาธิเอาสมาธิมาใช้หลายวัน มีปัญญาเอาปัญญามาใช้หลายวัน ใช้แล้วพ้นแล้วจึงรู้ว่าเป็นศีลเป็นสมาธิเป็นปัญญาก็มา บางวันก็มาทำวัตร บางวันก็ไม่มาทำวัตร และบางวันก็ไม่มาฉันข้าว ก็บอกเพื่อนว่าถ้าไม่มาถึงเจ็ดวันจึงไปตามนะ ถ้าหากว่ายังไม่ถึงเจ็ดวันไม่ต้องไปตามก็ได้ ถ้าเกิดเจ็ดวันอาจจะตายหรืออาจจะเป็นอะไรไปก็ได้ แต่ว่าก็เห็นกันทุกวัน เพราะว่าที่อาบน้ำบ่อน้ำที่เดียวไม่เหมือนพวกเรา พวกเรามีก๊อกน้ำหลายที่ สมัยอยู่ป่าพุทธคยามีที่อาบน้ำที่เดียวกันเป็นบ่อน้ำต้องสับเปลี่ยนกันไปอาบ ไม่ใช่ไปพร้อมกัน บ่อในวัด แต่ก่อนบ่อนอกวัดก็ต้องไปพร้อมกัน

โน่นอยู่ทุ่งนาของเขาโน่นต้องเดินไปไกล ชวนกันตีระฆัง ตีระฆัง แป๊ง แป๊ง แป๊ง แล้วก็จับภาชนะ มีกา มีขวด มีกระป๋อง มีครุ หิ้วไปหาบไป ไปแล้วก็ไปตักใส่ภาชนะเต็ม แล้วก็จึงพากันอาบ เปลี่ยนกันอาบแล้วก็กลับพร้อมกัน เดิน หลวงพ่อเทียนเดินก่อน พวกเราก็เดินตามหลังมา ต่อมาเราก็แก้ไขมีบ่อน้ำในวัด หลวงพ่อขุดเอง เพราะฉะนั้นก็เห็นกันไม่ใช่เราอยู่คนเดียวไม่เห็นกัน ถ้าจะว่าถามกันเอ้อเมื่อตอนเย็นเห็นอาบน้ำอยู่ ก็ถ้าหลวงปู่เทียนถาม เราก็เห็นกันอยู่

เพราะฉะนั้นใครจะทำอย่างไรก็ทำ เก็บอารมณ์ ทดสอบ จะกล้า ไม่ต้องอาศัยใคร ไม่ต้องมาเดิน อยู่คนเดียวลองดู ไปลองดู ผิดก็จะผิดคนเดียวจะแก้คนเดียว ให้มันผิดลงไป ให้มันผิดลงไป ถ้าถูกก็จะเอาถูกลงไป ถูกก็จะต้องเห็นอยู่นี่ละ ผิดก็ต้องเห็นอยู่นี่ละ นี่คือสัจจธรรมไม่ต้องตามใคร เป็นปัจจัตตัง รู้เอง เห็นเอง ต้องมั่นใจ และมั่นใจในการกระทำของเรา ก็รู้จริง ๆ นะ พลิกมือขึ้นก็รู้จริง ๆ ไม่ต้องไปถามใครแล้ว พอหลงเรารู้ไป เสร็จความหลงก็หมดไปจริง ๆ ก็มีเท่านี้แหละ ต้นตอก็เกิดตรงนี้แหละ จะรู้ จะหลง จะผิด จะถูก จะสุข จะทุกข์ ก็อยู่ตรงนี้ละ ครบถ้วนแล้ว

การศึกษาสรุปมาให้ดูแล้ว เจริญสติปัฏฐานเป็นสรุปการศึกษามาให้เราอยู่กำมือเดียว ก็อยู่ตรงนี้ละ รู้เอาเห็นเอา ทำไป ทำด้วยองอาจแกล้วกล้า ไม่ต้องขยะแขยงไม่ต้องทดลองทำดู ไม่ใช่ทดลอง พอทำปุ๊บ มันก็รู้ทันทีละ เหมือนกับไฟไม่ใช่ทดลองจับก็ร้อนทันที ทดลองแล้วทดลองอีกไม่ใช่ ของจริง ทีเดียวกันก็รู้แล้ว ความรู้สึกของมันรู้ไป รู้ไป ที่ไหนก็ความรู้อันเดียวกัน ความหลงก็คืออันเดียวกันเอาจริง ๆ แล้ว ความทุกข์ก็คืออันเดียวกัน ความไม่ทุกข์ก็คืออันเดียวกัน เท่านั้นเอง การปฏิบัติธรรมการศึกษาของจริงนะ ถ้าของไม่จริงอาจจะหลายอย่าง พระพุทธเจ้าก็องค์นั้นองค์นี้ นิพพานสวรรค์ก็อยู่ที่โน่นที่นี่ไป บางทีต้องมีกรรมสิทธิ์องค์นั้นพาไป องค์นี้พาไป พวกเราก็ขอห้อยขอแขวนคออาศัยเขาไป ไม่ใช่ แต่ธรรมมันต้องเป็นของจริงในชีวิตเรา สัมผัสเอาเองรู้เองไปทำนองนั้น แล้วมั่นใจที่สุดการเจริญสติ เอาละก็สมควรกราบพระพร้อมกัน

บทที่ ๑๐ สร้างสติ เปลี่ยนทุกข์ให้เป็นตัวรู้

วันที่ ๒๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

การแนะนำในการศึกษาปฏิบัติ แล้วก็ให้ไปค้นพบ ศึกษากรณีพิเศษคือว่าศึกษานอกระบบ ศึกษาด้วยความอิสระ ไปเดินจงกรม ไปสร้างสติ อยากรู้ก็รู้เอาเอง ใครเอาให้ไม่ได้ เวลาใดมันหลงก็เปลี่ยนความหลงเป็นความรู้เอาเอง เป็นลักษณะที่ฝึกตน เวลาใดทุกข์ ก็หัดเปลี่ยนเป็นความไม่ทุกข์ เป็นตัวรู้ เป็นเกณฑ์เป็นกฎเกณฑ์ เป็นตัวเฉลยตัวรู้สึกนี่ แต่ก่อนที่จะรู้สึกเราก็ต้องสร้างให้มี แต่ถ้าไม่มีตัวรู้เป็นหลักเป็นตัวโจทก์เป็นพิพากษาเป็นตุลาการที่มีความเป็นธรรมขบวนการแห่งความเป็นธรรมคือความรู้สึกตัว ต้องสร้างขึ้นมาให้มีในชีวิตจิตใจของตัวเรา แล้วก็ให้คล่องไปในกายไปในจิตใจ ให้ชำนิชำนาญเหมือนคนมีวิชาการมีความรู้ ท่านทรงศิลป์ก็มีความรู้ในทางสถาปนิกคิดนึกอะไรเป็นรูปเป็นร่างเป็นรูปธรรมขึ้นมา สร้างป้ายวัดนั่นก็คิดอ่านได้ถูกต้อง คนที่เป็นหมออย่างคุณหมอที่อยู่กับเรา ท่านหนึ่งปวดท้องจับจุดที่มันปวดก็รู้ว่าเป็นไส้ติ่ง ก็นำไปผ่าทะลุทะลวงไป

แต่วิชาการเจริญสติที่จะเข้าไปถลุง เข้าไปรักษาโรค คือกิเลสธรรมทั้งหลาย ก็ต้องมีตัวรู้เป็นตัวหลักเป็นตุลาการพิพากษา ขบวนการแห่งความเป็นธรรมเราก็ต้องสร้างให้มีในชีวิตเรา ถ้าไม่มีในชีวิตเราก็ทำอะไรไม่เป็น ยิ่งวิ่งเข้าไปหาความโกรธก็ยิ่งเอาดี ถ้ากูได้โกรธกูตายก็ไม่ลืม เอาดี ความทุกข์ก็หมักหมมอยู่นั่น ความรักความชัง เมื่อมันได้ยึดในชีวิตจิตใจของเรามันก็เป็นเจ้าของ ความโกรธ ความทุกข์ ความรัก ความชังเป็นเจ้าของ บงการอยู่เรื่อย ๆ สั่งงานอยู่เรื่อย ๆ อยู่นิ่งไม่เป็นพวกนี้ มันเป็นตัวสังขารมันขยัน

สิ่งเหล่านี้มันขยัน เดี๋ยวก็รักคนนั้นเดี๋ยวก็โกรธคนนี้ เดี๋ยวก็ปรุง ๆ แต่ง ๆ บางทีอยู่เฉย ๆ ก็โกรธ โกรธให้ตัวเองครุ่นคิด ครุ่นคิดเศร้าหมองคร่ำเครียดอยู่อย่างนั้น ตัวสังขารมันขยันหาเรื่อง หาเรื่องอยู่เรื่อย ๆ เวลานอนมันก็นอนไม่หลับต้องไปกินยานอนหลับ ปานนั้นละถ้าเราไม่ศึกษาถ้าเราไม่รู้ ถ้ามันได้เป็นเจ้าของชีวิตของเราก็สั่งการเถื่อน ๆ เราก็ตกเป็นทาสเป็นขี้ข้าของเขาตั้งแต่เกิดจนตาย ไม่เป็นอิสระ

เราจึงมาสร้างตัวรู้สึกตัว เพื่อปลดปล่อยชีวิตของเรา ให้เป็นอิสระ ไม่ต้องโกรธไม่ต้องทุกข์ไม่ต้องหลง เป็นอิสระของเรา ความโกรธความทุกข์ ความรักความชัง ไม่ใช่อิสระของชีวิตเรา เป็นการผูกพัน เป็นการยึดมั่นถือมั่นเอาสัมพันธ์มั่นหมาย ผลสุดท้ายก็คว้าน้ำเหลว ไม่มี

ประโยชน์อะไรเลย มีแต่โทษพิษภัยอย่างเดียว เราไม่รู้เราไม่เคยวางเราก็ไม่รู้จักความเบา ถ้าเราเคยวาง อะไรค่อย ๆ วาง จะสะดวกจะง่ายจะรู้สึกอิสระ

ถ้าเราจะดูให้เห็นที่เป็นดุ้นเป็นก้อน ที่เป็นสัดเป็นส่วนอย่างที่สวดเมื่อกี้นี้ ในร่างกายนี้มี เกสา ผมทั้งหลาย ขนทั้งหลาย เล็บทั้งหลาย กระดูกทั้งหลาย หนังทั้งหลาย เลือด เนื้อ เหงื่อ เอ็น กระดูก ลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร ตับ ไต ไส้ ปอด เลือดหนอง โลหิต เหงื่อไหลไคลย้อย มันก็เป็น ไม่ใช่กูที่ไหน อยู่ดี ๆ เราก็โอ พาให้วางอะไรได้ง่าย ๆ บรรลุทะลุปรุโปร่ง ของที่มี

แต่ของที่ไม่มีชอบยึดเช่นความโกรธ ความทุกข์ ความหลงอย่างนี้ เป็นของที่ไม่มี ไม่มีแต่ว่าเราหลงเข้าไปคว้าเอาไปยึดเอา ของที่มีอยู่ก็ไม่ดู บางทีความไม่โกรธก็มีอยู่แต่เดิม ความบริสุทธิ์ก็มีอยู่แต่เดิม

พระพุทธเจ้าว่า ปภัสสะลมิตังภิกขเว จิตตัง ตังจะโข อคันตุเกหิอุปกิเลสเสหุปกิลิสทัง ว่าภิกษุทั้งหลาย จิตของเรานี้ประภัสสรผ่องใสอยู่แต่เดิม แต่อุปกิเลสมันจรมาทำให้จิตเราเศร้าหมอง

ของที่มีแต่เดิมเราก็ไม่รู้จัก ไปรู้แต่ของที่ว่าจรมา กระตือรือร้นในสิ่งที่จรมา ของมีแต่เดิมไม่ค่อยรู้ ก็เลยไม่ได้ใช้ให้เกิดประโยชน์ ความประภัสสรบริสุทธิ์ของจิตถ้าเราสัมผัสดูเหมือนกับเรากินข้าวกล้อง ลองเคี้ยวข้าวกล้องดู หลับตาเคี้ยวทำสบาย ๆ มีหลายรส มีรสหอมรสหวานรสมันรสซื่อ ๆ รสบริสุทธิ์ กินผงชูรสเข้าไปทีไรก็ชาลิ้น เผ็ดนัก เค็มนัก เปรี้ยวนัก ซ่านัก แล้วก็รสปลอม ๆ ถ้ารสข้าวกล้องไม่ใช่ของปลอม เคี้ยวดูสิ ความว่างความไม่มีอะไรความประภัสสรผ่องใสมันเป็นรสลึก ๆ เหนือรสทั้งปวง

สัปรสสังธัมมรัตโสคินาติ รสพระธรรมย่อมชนะรสทั้งปวง สัพรัตติงทะมะละติตัณหาคโยสุขทุกขังคินาติ การสิ้นไปแห่งทุกข์แห่งการปรุงการแต่งทั้งหลาย เป็นสุขที่สุดในโลก ความไม่มีอะไรเป็นสุขเหนือสุขด้วย

ถ้าจะพูดไป เราก็จึงมาศึกษา ด้วยการอิสระ การปฏิบัติธรรม เป็นการศึกษาแบบอิสระ แต่การศึกษาทางโลกเขาศึกษาในกรอบ หลักสูตรตายตัว แต่ว่าการศึกษาธรรมมะเป็นการศึกษาอิสระ แล้วก็มีการแนะแนวบ้าง หลวงพ่อคิดว่าการแนะแนวชัดเจนมั่นใจในตัวเอง พอพูดได้บ้าง เพราะว่าได้ผล เช่นเมื่อวานไปพูดที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ออกจากกรุงเทพฯ หลวงพ่อแนะแนวว่า เวลาใดเราหิว เราเป็นผู้หิวหรือเราเห็นมันหิว นี่คือวิชาที่แนะแนว เดี๋ยวนี้เขาก็มีครูแนะแนวประจำโรงเรียนต่าง ๆ ว่าจะเรียนอย่างไรเรียนแล้วจะไปอย่างไร คือแนะให้

บางคนแนะตนเองไม่เป็น ให้คนอื่นแนะก็ดี แต่พยายามที่จะจี้บางอย่าง พยายามที่จะให้มันชัดบางอย่าง เช่นความโกรธอย่างนี้ เราเป็นผู้โกรธหรือว่าเห็นมันโกรธ ลองแนะแนวให้ตัวเอง

ถ้าแนะไม่เป็นหลวงพ่อก็จะบอก ลองดูเวลาใดที่มันโกรธ เห็นมันโกรธหรือว่าเป็นผู้โกรธ ถ้าเห็นมันโกรธจะมีโอกาสทะลุทะลวงได้บ้าง ถ้าเป็นผู้โกรธจะมืดแปดด้านเหมือนกับกลางคืนไม่เห็นทิศทาง ถ้าเราเห็นมันโกรธ เห็นร้อนเห็นหนาว เห็นทุกข์ ถ้าเราเป็นผู้ร้อนเป็นผู้หนาวเป็นผู้หิวก็มืดแปดด้าน ถ้าเราเห็นนี่ช่วยสติ

การแนะแนวเป็นการช่วยสติ เรียกว่าปลูกญาณทัสสนะ ญาณทัสสนะนี่ช่วยพระพุทธเจ้าได้มากนะ เป็นส่วนหนึ่ง เป็นสิ่งวิเศษส่วนหนึ่งที่เราควรให้โอกาส ไม่ใช่กินตะญาณ ญาณทัสสนะคือความเห็น อย่างญาณสามเกิดขึ้นแก่พระพุทธเจ้า อตีตังคสญาณ จตุปัจจญาณ อาสวักขยญาณ ทำให้สิ้นไปก็ได้บางญาณ มาให้เราฉลาดทดสอบเวลาเราปฏิบัติ หลายอย่างที่ทดสอบ เหมือนเมื่อเช้านี้ท่านทรงศิลป์ทดสอบ ทดสอบเครื่องขยาย ทดสอบใช้ได้ไหม เออใช้ได้ พูดได้ยิน ทดสอบแล้วใช้ไม่ได้ก็ทิ้งไปเสีย

ญาณทัสสนะ อติตังคสญาณ อดีตอตีตังคือเราเป็นมาอย่างไร เราเดี๋ยวนี้เราล่วงเกินเราล่วงพ้นภาวะที่เป็นมาอย่างไร ต่างกันไหม อตีตังคืออดีต ไม่ใช่ชาติก่อน ๆ ที่เรายังไม่เกิด อันนั้นอย่าไปสนใจมันเลย เสียเวลา อตีตังคสญาณ เราทดสอบ ปัจจุบัน เราทดสอบ เช่นชีวิตของเราเดี๋ยวนี้มีอดีต มันมีปัจจุบัน มันมีอนาคต ทำให้เราวิ่งหน้าวิ่งหลังอยู่ มีญาณทะลุคือตัวปัจจญาณ มีญาณที่ตั้งที่อยู่ หรือภาษาหลวงพ่อพูดก็ว่าเป็นผู้ดูอย่างนั้น

จุดญาณยิ่งใหญ่เป็นผู้ดูไม่เป็นผู้เป็น ช่วยสติได้มาก สติจะงอกงามเหมือนใส่ปุ๋ย เราเป็นผู้ดูแล้ว ร้อนดู สติพรีบเหมือนกับใส่ปุ๋ย มันทุกข์ดู มันหนาวดู เห็นมัน ใส่ปุ๋ยสติ ไม่ใช่ไปบีบสติลง ถ้าเป็นเราก็แสดงว่าหักคอก้า อ้ายเพียรหักคอก้ามันขึ้นง่ายบ๊อ ดำนา หักคอก้ามันคือจะได๋ บขึ้นแล้ว หลวงพ่อเคยดำนาแข่งกับพ่อใหญ่หนูแม่ใหญ่สุดนี่ พ่อใหญ่หนูเขาดำนาช้าช้ามันขึ้นไว ถ้าเป็นเฮาดำนาว่าหักคอก้า ปลูกต้นไม้ ไม่เอาเบ้าลง ไม่ถนอมมันก็ไม่งาม ช่วยภาวะเทคนิคต่าง ๆ

การปฏิบัติธรรม ไม่ใช่จะให้เป็นอะไรนะ อะไร ๆ ก็ตามเราพยายามฟื้น พักฟื้น พักฟื้นเหมือนกับเล่นตะกร้อนะ เขาเรียกว่าลูกส้มลูกตาย ลูกส้มลูกมันส่งมันมาลอย ๆ มาบ่ตรงหน้ามาทางข้าง มันต่ำเกินไปลอยมาต่ำ ๆ แก้ลูกส้ม โด๊ง ยกขึ้นตรง เอาก็รู้ว่าแก้ลูกส้มได้ ลูกมันตายแล้ว จะแก้ให้มันคืนมาแก้ได้

จิตของเราก็มีลูกส้มลูกลอยลูกเปรี้ยวลูกขม ลอยมา ยกขึ้นนี่ญาณทัศนะ ดู ดู เป็นผู้ดู เรียกว่าศึกษาอิสรภาพ ไม่มีใครมาบอกไม่มีกฎเกณฑ์ ประสบการณ์จากการใช้ชีวิตของเรา ทดลองดูแล้วโอ้ใช้ได้ ถ้าเป็นแล้วใช้ไม่ได้เลย ถ้าเห็นถ้าดูก็โอ้แจ๋วชัดเจน แล้วก็ได้คำตอบแล้ว ก็ได้สัมผัส แล้วก็ประสบการณ์บทเรียนอยู่ตรงนั้นละ มีค่าพอตัว เหมือนผู้พิพากษาตุลาการนั่งบัลลังก์อ่านคำพิพากษาที่เป็นธรรม พิจารณาแล้วเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ตัดสินใจ เพราะฉะนั้นการศึกษาแนะแนวชีวิตของเรามันมีครูอยู่ที่นี่ ครูแนะแนวครูการศึกษาภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ มีการแนะแนวไปในตัวสมบูรณ์ คนที่สร้างสติมีครูในชีวิตสมบูรณ์แบบ

พระพุทธเจ้าก็บอกเราแล้ว กายก็สักว่ากายไม่ใช่สักว่าบุคคลตัวตนเราเขา เวทนาก็สักว่าเวทนาไม่ใช่สักบุคคลตัวตนเราเขา

ช่วยได้เยอะ ถ้าทำไม่ได้ก็ว่าไป คราใดที่มีเวทนา สุข ทุกข์ ปวดเมื่อย ร้อน หนาว หิว ชี้เวทนาลงไป ชี้ด้วยความรู้สึก ชี้ด้วยมือก็ได้ ชี้ด้วยสายตาชี้ด้วยจับดู พอปวดเมื่อย เวทนาก็สักว่าเวทนานะ ปากก็ว่าลองดู เวทนาไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง เอาใจใส่ลงไปเติมความรู้สึกเติมความเห็นลงไป ก็จะช่วยให้เกิดญาณทัศนะ เกิดปัญญา สติก็งอกงาม ได้ดี

การปฏิบัติธรรมสนุกเพราะเห็นของจริง ได้เห็นของจริงที่มีอยู่ในชีวิตของเรา จริงแบบปรมัตถ์จริงแบบสมมติ สลับซับซ้อน ในตัวนอกตัว ที่เป็นวัตถุก็มีที่เป็นนามธรรมก็มี บัญญัติที่เป็นวัตถุก็มี บัญญัติที่เป็นนามธรรมก็มี อยู่ดี ๆ ก็บัญญัติขึ้นมา เป็นสุขเป็นทุกข์ คร่ำเครียด ใจลอยใจเศร้า ใจฟูใจแฟบ ที่เป็นนามธรรมที่เป็นสมมติบัญญัติ เป็นวัตถุอยู่ในตัวนอกตัวมีรูปมีรสมีกลิ่นมีเสียง ที่มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีจิตใจ เขาก็พูดออกมาได้ยินจริง ๆ สิ่งที่เขาพูดเขาด่าเราไอ้หมาไอ้บ้า เป็นสมมติที่เป็นคำพูด เราก็บ้าจริง ถ้าเขาว่าอันนี้ไม่โกรธมันก็เหมือนหมาไปละ สมมติ สมมติเอา สมมติบัญญัติ ว่าเราว่าเขา ก็จริงแบบสมมตินั่น มีตัวบทกฎหมายปรับไหมใส่โทษกันได้

แต่ว่าปรมัตถ์สัจจะจริง ๆ แล้วมันจะทะลุทะลวง เห็นทั้งสองอย่าง เห็นทั้งสมมติบัญญัติ เห็นทั้งปรมัตถ์สัจจะ ชีวิตเราก็ทุกแง่ทุกมุมการเจริญสติ ถลุงได้ทุกแง่ทุกมุม เหมือนกับว่าพอตัวความพอตัวความมั่นคงความชำนิชำนาญในการที่จะรอบรู้มีสติมีปัญญา ศึกษาชีวิตของเราเราก็ศึกษาด้วยระบบ คือเจริญสติเอารูปแบบนี้ละยกมือสร้างจังหวะเดินจงกรม บางทีรู้มันหลงเอาความหลงมาสร้างก็มี เราก็เปลี่ยนตัวหลงเป็นตัวรู้ก็ศึกษาไปเรื่อยๆ ขยันรู้เอาไว้ อันนี้เป็นการหาเอาเอง หาประสบการณ์

การเจริญสติมีประสบการณ์เยอะแยะ เห็นผิดเห็นถูก เห็นสุขเห็นทุกข์ ถ้าเรามีสติสบายมาก แล้วก็หลอกกันไม่ได้ อาจารย์ก็หลอกลูกศิษย์ไม่ได้ ลูกศิษย์ก็หลอกอาจารย์ไม่ได้ เช่น มือ เอามือวางไว้บนเข่า มือคุณอยู่ตรงไหน เขาตอบว่ามืออยู่หัวเข่า อาจารย์บอกว่ามือของคุณอยู่ข้างหลังอาจารย์จะหลอกมือคุณไม่ใช่อยู่หัวเข่า แต่มือคุณอยู่ข้างหลัง ไม่ใช่มือฉันอยู่หัวเข่า มันหลอกไม่ได้ ตะแคงมือขึ้น มือคุณยังคว่ำอยู่ ไม่ใช่มือฉันตะแคงอยู่ ยกมือขึ้น มือคุณยังอยู่หัวเข่า ไม่ใช่มือฉันยังยกอยู่ ด้วยความจริง ความจริงนี่อาจารย์จะหลอกลูกศิษย์ก็ไม่ได้ ลูกศิษย์จะหลอกอาจารย์ก็ไม่ได้ เราก็ต้องเห็นเอง บางทีมันคิดไป อาจารย์จะบอกว่าคุณไม่ได้คิด หรือเปรียบเหมือนว่าเรากินข้าวอิ่ม คุณยังไม่อิ่ม ไม่ใช่ ฉันอิ่มแล้ว เหนือคำอธิบายบางอย่าง ความอิ่มก็อธิบายไม่ได้ ความรู้สึกตัว รู้แล้ว รู้แล้ว ไม่มีคำอธิบาย เป็นการสัมผัสประจักษ์แจ้งแก่ผู้ปฏิบัติ

เวลาใดที่มันหลง สร้างความรู้สึกตัว ความหลงก็หมดไป ให้ความรู้สึกตัวเข้ามาแทนในโอกาสที่เหมาะ โอกาสเหมาะ เวลาใดที่มันหลงเอาความรู้เป็นโอกาสเหมาะทันควันทันเวลาเหมือนกับแม่เลี้ยงลูก เวลาใดลูกมันจะหกล้มแม่คว้าเอาจับพรึบทันควัน แต่ว่าเหมาะสมแล้วก็น่าสรรเสริญตัวเอง ทำให้ลูกไม่พลัดตกหกล้มลงไปจับทัน

ชีวิตเราก็เหมือนกัน ตัวรู้นี่เหมือนพ่อเหมือนแม่จริง ๆ เป็นอุปการคุณ อุปการะมากยิ่งกว่าพ่อกว่าแม่อยู่กับเราทุกโอกาส อย่างหลวงพ่อก็ไม่มีพ่อมีแม่แล้วเป็นลูกกำพร้า แต่ว่าความรู้สึกตัวนี่ เอาละ มั่นคงอยู่ ใครมีอะไรก็มีไปเถอะแต่ว่าเราจะมีความรู้สึกตัวเป็นคู่ชีวิตลึก ๆ คู่ชีวิตที่เป็นคนเป็นผู้หญิงเป็นผู้ชายมีก็ดี แต่คู่ชีวิตของเราควรจะมีสิ่งเหล่านี้ สมรสสมรสกับพระธรรม แต่งงานกับพระธรรม ความรู้สึกตัว ไปทางไหนอย่าไปคนเดียว ให้มีคู่ป้องให้มีความรู้สึกตัวเป็นคู่ชีวิตของเรา ขึ้นรถลงเรือไปเหนือล่องใต้ที่ไหนก็ตาม อบอุ่น เหมือนพระสูตรว่าผู้ใดมีสติมีความรู้สึกตัว เหมือนอยู่บ้านพ่อ อุ่นใจ วางใจได้ ถ้าได้อยู่บ้านพ่อ เอาละวันนี้พอกันก่อน

บทที่ ๑๑ รู้สุข - หลงสุข

เช้าวันที่ ๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓

ไม่ได้พูดหลายวันแล้ว คิดถึงพวกเราอยู่ กำลังปฏิบัติธรรมอยู่ ถ้ามีสติก็ไม่เป็นไร รับรองไม่ผิดพลาดไม่หลง ไม่หลงทิศหลงทาง ถ้ามีสติ จะต้องดูจะต้องเห็น ลักษณะที่เห็นนี่ เห็นทั้งผิดเห็นทั้งถูก เห็นทั้งสุขเห็นทั้งทุกข์ เห็นทั้งรู้ทั้งไม่รู้ที่เกิดอยู่กับตัวเรา มันจะฉายออกมาให้ดู อาการเช่นนั้นท่านเรียกว่าอารมณ์ของกรรมฐาน เห็นบางอย่างก็ทำให้โง่ถ้าเราไม่ใส่ใจดู ทำให้หลงไปเลยก็มี บางทีความสุขมันทำให้หลงได้ ก็มีเหมือนกันความสุข ทำไป ทำไปเกิดปิติ เกิดสุข เกิดความรู้อะไรต่าง ๆ มากมายทะลุปรุโปร่ง

ถ้าเราไปเป็นผู้รู้ละก็ภูมิใจในความเป็นผู้รู้ของตน ก็กลายเป็นความหลงได้ มีเหมือนกัน ความรู้ไปตกแหล่งของความรู้ ความรู้ที่เป็นจินตญาณอันเกิดจากหลักภาวนา มันเป็นความรู้ที่มีรสชาติเหมือนกัน รู้ถูกด้วยนะไม่ใช่รู้ผิด เห็นผิดก็เป็นผิดจริง ๆ เห็นถูกก็เป็นถูกจริง แต่อย่าไปเพลินอยู่กับความรู้ที่เราไปเห็นอันเกิดจากจินตญาณ อย่าไปเพลินอยู่ตรงนั้น

เราก็พยายามที่จะต้องมีความรู้สึกต่อไป แล้วกลับมามีเพียร เพียรก็คือใส่ใจเรื่องความรู้สึกตัว อย่าไปออกจากความรู้สึกตัว ไปรู้บ้างก็ได้แต่ว่าต้องกลับมา ตั้งต้นตั้งหลักอยู่กับความรู้สึกตัว เป็นความผิดเป็นความถูกเป็นความทุกข์ ง่วงเหงาหาวนอนนี่แหละอย่าพลัดตกไป กลับมารู้สึกตัว รู้สึกตัว ให้มีความรู้สึกตัวซึ่งเป็นฐานเป็นสถาบันของนักปฏิบัติ

ความรู้สึกตัวนี่ถ้าตั้งอยู่ตรงนี้ ไปไหนก็ต้องมาตั้งอยู่ตรงนี้ สุขก็ได้ แต่ว่าอย่าหลงออกไปยืนอยู่จุดนั้นเลย แล้วก็เนิ่นช้าเสียประโยชน์ เสียเวลา กลับมาซะกลับมารู้สึกตัว โดยวิธีใดก็ได้ หายใจก็ได้ กลืนน้ำลายก็ได้ เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ได้ หรือเคลื่อนไหวมือ หรือเดินจงกรมก็ได้

การเดินจงกรมจะดีมาก มันตั้งอยู่ได้นานและเพียงพอ ความรู้สึกบางอย่างญาณบางอย่าง จินตญาณก็ดี วิปัสสนาญาณก็ดี ที่เห็นแจ้งในรูปในนาม ถ้าเราเดินจงกรมจะมีการเขย่าไม่ให้หลงไปง่าย แล้วเราก็กลับมากับการเดินจงกรม สมาธิที่เป็นความมั่นคงตั้งอยู่กับการเดินจงกรม ตั้งได้มั่นคงกว่า แม้แต่เกิดความง่วงเหงาหาวนอนก็ดี การเดินจงกรมมีพลังสามารถที่จะสลายความง่วงความคิดได้ ความลังเลสงสัยได้

วิธีที่เราปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐาน ตามหลักอิริยาบถสัมปชัญญะปัพพะ อิริยาบถ

ต่าง ๆ ที่เราเอามาประกอบเป็นหลักของการเจริญสติ มันกว้างขวางไม่คับแคบเหมือนการศึกษาที่ไม่มีขอบเขต เปิดเผยถึงชีวิตของตนเอง

เมื่อวานนี้เห็นเขาสอนการเดินจงกรมให้เด็ก เขาเดินย่อง ๆ มันไม่เป็นธรรมชาติ คับแคบ ไปจ้อง ไปเพ่งการก้าวหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ทำดูทดลองดูก็ได้ แล้วก็มาสัมผัสแบบเราเดินปกติธรรมดา มันกว้างขวางเปิดเผย เมื่อไรเห็นผิดก็ได้เห็นถูกก็ได้ แต่เราจะรู้มันเหมือนกับการเปิดออกดู ไม่ใช่ไปปิดอะไรไว้ ชีวิตเราเหมือนการเดินจงกรม เดินพอดี พอดีบางทีเตะเท้าด้วยซ้ำไปมันจะได้พลัง อย่าไปย่องไม่ได้หรอก การสร้างจังหวะก็อย่าไปถนอมแบบไหนก็ได้

บางทีนะ บางทีก็เอารูปแบบธรรมดานี่ สิบสี่ สิบห้าจังหวะ รู้ รู้ อย่างนี้ก็ได้ ไม่ต้องไปจำกัดอะไรกันมากมาย ให้มันชัวร์ซักหน่อยสถานการณ์แบบไหนก็ได้ จะไล่ยุงก็ยังได้ เอาตาไปรู้ก็ได้ ให้มันรอบนั้นละ ความรู้สึกตัวจึงจะเป็นหน้ารอบ ที่เราเดินอยู่นี่หายใจไปกับการก้าวก็ได้ทำเล่น ๆ นะไม่ใช่เอาเป็นหลักเป็นกฎเป็นเกณฑ์อะไรมากมาย เหมือนเราสร้างจังหวะยกมือหายใจเข้า พุธ เพื่อให้มันสดชื่นเวลาใดมันเงียบ ๆ มันซื่อบื้อ ปลุกมันตื่นขึ้นมา ให้รู้ รู้เล่น ๆ หาตา ตาเต้น เขาเล่นดนตรีจะเอาตามเพลงตามโน้ตไม่ได้ออกไปซักหน่อย เซ ๆ ไปซักหน่อยมันจะเป็นศิลปะ ขลุ่ย เช่น ซอ กระดิ่งนี่ ขัดจังหวะซักหน่อยมันจะเป็นศิลปะจะทำให้บรรยากาศมันดีทำให้ผู้ฟังได้สะดุดอะไรใส่ใจ

การเจริญสติก็เหมือนกันอย่าเอาแต่รูปแบบหลวงพ่อเทียน บางทีเอารูปแบบของคนนั้นคนนี้ เป็นของเราบางอย่าง บางอย่างมันต้องเป็นของเราด้วย แล้วก็ใช้ได้ด้วยที่เราหยิบเอามาใช้ในบางโอกาส แต่หลวงพ่อไม่ได้ขัดขวางวิธีใดทั้งหมด ใครจะมานั่งสอนอยู่ตรงนี้ก็ได้ ยุบหนอพองหนอก็ได้ สัมมาอะระหังก็ไม่ว่า พุทโธก็ไม่ว่า อานาปาณสติก็ไม่ว่า หลวงพ่อคิดว่าสอนได้หมด แต่ถ้าเป็นวิปัสสนาแล้ว ใครก็ตาม อันหลักก็เป็นหลักของมันอยู่นั้น ตัววิปัสสนาจริง ๆ มันคืออะไร สามารถที่จะบอกให้เขารู้ได้ อะไรคือวิปัสสนา อะไรคือสมถะ ใครจะว่าอะไรก็ได้

แต่ถ้าอารมณ์มามีปัญหาอะไรมาถามได้เกี่ยวกับอารมณ์ของกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าไม่ผิด ทำแบบอานาปาณสติถ้าจะพูดถึงอารมณ์มาถามก็ได้ อะไรคือนิวรณ์อะไรคือจินตญาณ อะไรคือปัสสนู อะไรคือญาณ คือฌาณ ควรที่จะยกจิตไปอย่างไร อย่างไรก็ได้ แต่วิธีนั่นไม่จำกัดก็ได้ แต่สำหรับพวกเราที่นี่ก็เจริญสติแบบการเคลื่อนไหว เราก็จะเอาแบบอื่นก็ได้ แต่ว่าภาวะที่ต้องให้รู้ จุดที่ต้องเปิดออกไปจริง ๆ ก็คือให้เห็น เห็นกายเห็นจิต

เห็นกายเป็นรูป เห็นจิตเป็นนาม เห็นอารมณ์เป็นอันหนึ่ง ไม่ใช่จิต เห็นความไม่เที่ยง เห็นความทุกข์ เห็นความไม่เป็นตัวตน เอาเหตุปัจจัยต่าง ๆ มาเป็นเครื่องมือก็ได้

สมัยก่อนผมก็ทำแบบพุทโธ มันสงบ รสชาดโอ้ย ได้นั่งสงบแล้วลืมไปเลย ไปเกี่ยวข้าวก็อยากให้มันค่ำง่าย ๆ จะได้มานั่งห้องพระ พอมาทำแบบหลวงปู่เทียนนี่ ทำไปทำไปมันก็เอามือมาไว้บนตัก ปึ๊บทันที ปึ๊บทันที สงบ ออกมากำหนดรู้สึกตัว เอาความสงบกับความรู้สึกตัวสัมผัสลองดู สัมผัสกับความสงบ สัมผัสกับความรู้สึกตัว มันเปลี่ยนกันบางขณะไม่ใช่มันสวนทาง แต่ผู้ที่กระทำเอามาสัมผัสเอามาใช้ดู ไปอยู่กับความสงบ มาอยู่กับความรู้สึกตัว ลองดูมันก็จะบอก

ความสงบคืออะไร

ความรู้สึกตัวคืออะไร

อะไรที่กว้างขวางเปิดเผยชีวิต

อะไรที่จะเป็นสากลใช้ได้ทุกกรณี ถ้ามันสงบปึ๊บ ให้มันเคย ความเคยชิน ปึ๊บเข้าไปพอนั่งจะหวิว หวิว เข้าไปเลย พอหวิว หวิวเข้าไปก็เอาไม่อยู่ เอาไม่อยู่ วิ๊วเข้าไป ก็ถอนออกมามันรู้สึกตัว รู้สึกตัว เอาไปเอามาความสงบแบบนั้นคับแคบ แต่มันมีอัจสาทะ แต่มันคับแคบ แต่พอถอนออกมามีความรู้สึกตัวนี่โอ้ใช้ความสงบ บางทีใช้ความสงบใช้ความรู้สึกตัวคู่กันไป บางครั้งให้มีความสงบเพื่อไปตั้งอยู่บนความรู้สึกตัว เรามาทำดู มันไม่ขัดกัน ถ้ารู้ว่าเอ้ออันนั้นอันหนึ่งอันนี้อันหนึ่ง บางกรณีก็ใช้ความสงบ เช่นเวลามีอาการต่าง ๆ ของกายเช่นความปวดความเมื่อย

ฉะนั้นวิธีปฏิบัติกว้างขวางที่สุดก็คือการเจริญสติ มาทางไหนมุมไหนแง่ใด ก็รู้สึกตัว เพราะเรารู้เป็นหลักของเราแล้ว เห็นรูปธรรมเห็นนามธรรม ไม่ใช่ว่าจะมาลูบคลำอยู่ตรงนี้บางทีก็ลูบคลำนะ อารมณ์ของรูปของนาม มันลำดับ ลำดับก็ได้แต่ว่าเป็นบางครั้ง สมมติว่าเราทำไปมันจืดมันไม่มีอะไร ก็ลองลำดับทวน เห็นรูปเห็นนาม เห็นรูปธรรมนามธรรม เห็นรูปทุกข์นามทุกข์ เห็นรูปโลภนามโลภ เห็นสมมติ เห็นสมุฏฐานของสมมติ รูปนามเป็นที่ตั้งของสมมติ บัญญัติเป็นสมุฏฐานของสมมติบัญญัติ มาก่อตรงนี้ ก่อที่รูปที่นาม ก็กลายเป็นกิเลสตัณหา มีกระบวนการที่มันไปทางไหนบ้าง จนมาถึงศีล สมาธิ ปัญญา จนมาถึงกรรม กุศลกรรม อกุศลกรรม เหมือนกับรถติดโคลนถอยดิ้น ให้รู้จักดิ้นบ้างบางโอกาส

ลำดับเล่น ๆ เช่นพระพุทธเจ้าของเรา บางทีพระองค์ก็ รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง

สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี สิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้ก็ไม่มี สิ่งนี้มีสิ่งนี้ก็ไม่มี พูดออกมาเป็นเสียงออกมา จนพระสาวกได้ยินสนใจ เอ พระพุทธเจ้าว่าอะไรไปถามพระพุทธเจ้าก็ชวน มาดู มาดู เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี สิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มี บางทีก็ลำดับเล่น ๆ ไป บางทีก็สร้างสรรค์ปัญญาได้ ทำให้ไม่จนตรอก

บางครั้งปฏิบัติไป ๆ มันชื่อนะมันจืด ไม่มีอะไรเหมือนกับความคิดไม่มีอะไร บางทีต้องมาหาตัวเอง มีอาการหลาย ๆ อย่าง ลอยอยู่ เคลื่อนไหวก็เป็นตัวรู้ไปทั้งหมดเลย อะไรเป็นตัวรู้ไปทั้งหมดเลย เอาจริง ๆ มีแต่ตัวรู้หาตัวตนไม่มี ถ้ามัวมาคลำ คลำหาอะไรบางทีรู้ไป เดินไปมันก็เบาสารพัดอย่างไม่เป็นไร กาละหุตา จิตละหุตา ความเบากายความเบาจิต บางทีก็ว่างเปล่า มีแต่ตัวรู้ ตัวรู้ไปเลย แล้วตอนนั้นถ้ามีปีติเกิดขึ้น บางทีก็อาจจะทำให้หลงได้ หรือเป็นนิมิตเกิดขึ้นทำให้หลงได้ แต่ถ้าเรามีสติเป็นหลัก เรารู้สึกตัวเป็นหลักมักจะปลอดภัย หลงก็ไม่เป็นไรหลงแก้ได้ถ้าเรามีความรู้สึกตัว มันหลักของเราจริง ๆ

การปฏิบัติธรรมก็คือสร้างตัวรู้สึกตัวนี่ รู้สึกแบบไหนก็ได้ ถ้ารู้สึกอยู่กับอารมณ์ มันสุขมันทุกข์ ไม่ใช่รู้อยู่ที่กาย รู้สึกอยู่ขณะที่มันรู้ บางทีมันตกแหล่งความรู้ก็รู้สึกกำลังรู้อยู่ ให้ความรู้สึกกับความรู้ทันกัน ให้ความทุกข์กับเห็นความทุกข์ทันกัน ให้ความสุขกับเห็นความสุขให้ทันกันไป ตามกันไป ตัวเห็นสุข ตัวเป็นสุข ตัวเห็นทุกข์ ตัวเป็นทุกข์ ตัวรู้ตัวเห็นรู้ อาจจะไม่ใช่อยู่ที่กายก็ได้บางโอกาสบางขณะมันทันกันไป ยังตามสะกดรอยอยู่ ใครจะยังไงก็ยังเห็นอยู่ ว่าเป็นตาทิพย์เป็นตัวรู้ที่เป็นมาตรฐาน เป็นอัตโนมัติบางขณะ แม้แต่ในฝันก็ยังเห็นฝัน ก็ยังเห็นทุกข์ ไม่ผิดศีลแม้แต่ในฝัน เห็นอยู่ อะไรต่าง ๆ มันก็รู้อยู่ รู้อยู่ อาจจะไม่ได้เคลื่อนไหวมืออาจจะไม่ได้เดินจงกรม มันมีอารมณ์มีอาการเกิดขึ้นกับสภาพเหตุการณ์ปัจจัยต่าง ๆ บางทีความรู้หรือญาณหรือปัญญาอาจจะไม่เกิดขณะที่เราเดินจงกรมหรือขณะที่เราสร้างจังหวะอยู่ก็ได้ อาจจะเกิดอยู่การนอนเล่น ๆ หรือตื่นขึ้นมาก็รู้ได้ ตัวรู้นี่เป็นสติปัฏฐานเข้าเนื้อแล้ว เป็นตัวรู้รอบแล้ว

เหมือนกับเราฝึกวัวเทียมเกวียน หัดม้า มันเป็นแล้วก็ไม่ต้องลงแรงอะไร เพียงแต่กระดิกนิด ๆ หน่อย ๆ วัวเราก็รู้แล้ว ต้องการให้ไปทางซ้ายมันก็ไปทางซ้าย แต่ฝึกใหม่ ๆ ต้องดึงต้องเฆี่ยนผลักมันไป ดึงตัวหนึ่งไว้ผลักตัวหนึ่งไป จะเลี้ยวไปข้างซ้ายก็ดึงตัวข้างซ้ายไว้ผลักตัวทางขวาไป เลี้ยวไปทางขวาก็ดึงตัวทางขวาไว้ผลักตัวข้างซ้ายไป ถ้าจะให้หยุดก็ดึงพร้อม ๆ กัน ถ้าจะให้มันไปก็ปล่อยเชือกพร้อม ๆ กัน บอกให้ไป แต่พอเป็นแล้วเพียงพูดเบา ๆ หยุด

กิริยาอาการต่าง ๆ มันก็รู้

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกันบางทีก็ละเอียดปราณีต บางทีก็หยาบ รุนแรงกับอาการต่าง ๆ บ้าง กับการสอนตัวเราเอง บางทีก็ดุบ้าง บางทีก็อ่อนโยนลูบคลำ ค่อยปราณีตดูทุกฉาก มันฉลาดอยู่ในตัวมัน ถ้าเป็นเรื่องทุกข์บางทีต้องเย้ย เย้ยกับมัน บางทีต้องปฏิเสธมันได้ ท้าทายมันบ้าง ชั้นเชิงเราดี ความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัว เหมือนคนมีความรู้เรื่องไฟฟ้า ก็สามารถควบคุมไฟฟ้า เราก็ใช้มันได้เล่นกับมันได้ ถ้าคนไม่รู้สะเปะสะปะ มันก็มีโอกาสชำนิชำนาญการเจริญสติ

จะเป็นแบบไหนก็ตาม ขอให้เรามีความสบายใจ มีความรู้สึกตัว ไม่รู้อะไรก็ให้มีความรู้สึกตัวไป เดินจงกรมไป รู้ไป รู้แบบเปิดเผยนะ อย่าไปรู้แบบเพ่ง จี้ตัว อย่าไปจี้ตัว บางทีให้เขาไปของเขาเอง ให้เขาผิดของเขาเอง ให้เขาถูกของเขาเอง ความถูกที่เขาทำ ความผิดเขาแก้เป็นถูกได้บางโอกาส ตาก็ไม่ต้องหลับ เดินช้าบ้างไวบ้าง ดูมันอยู่นั่นละ เหมือนกับเราขี่คอ สติเป็นตัวขี่คอ ขี่คอความหลง กิเลสตัณหา ขี่คอกับความทุกข์ สติมันจะขี่คออยู่นั่นละ ทุกข์ก็ขี่คออยู่นั่นละ ไม่ทุกข์จนหมดเนื้อหมดตัวหรอกถ้าเรามีสติ วิ่ง แต่สติมันก็ขี่คออยู่นั่นละ จะหลงไปทางไหนตัวรู้ก็อยู่ที่นั่น จะผิดไปถึงไหนตัวรู้ก็ไปถึงนั่น จะสุขไปถึงไหนตัวรู้ก็ไปถึงนั่น เอาจริง ๆ แล้ว ไม่ได้ผิดอย่างเดียว ไม่ได้ถูกอย่างเดียว ไม่ได้ทุกข์อย่างเดียว ไม่ได้สุขอย่างเดียว ตัวที่เห็นสุขเห็นทุกข์เห็นผิดเห็นถูกมันมีอยู่ ตัวรู้ตัวนี้แหละ อิสระ

เหมือนกับการเรียนทุกวันนี้ แต่อาจจะไม่ต้องสอนอย่างเดียว ให้เขาเรียนรู้ด้วยตัวของเขาเอง ความผิดก็เป็นการเรียนรู้ของเขา ความถูกก็เป็นบทเรียนของเขา ความโกรธความง่วงเหงาหาวนอนมา เราก็รู้ นี่ความง่วงเหงาหาวนอน ความง่วงจะบอก ผิดบอกถูก ความไม่ง่วงก็จะบอกผิดบอกถูก ความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสตัณหา การปรุงแต่ง สังขาร สมุห์ทัย บอกผิดบอกถูก เห็นพวกนี่แหละเป็นปัญญา อย่าปฏิเสธนะพวกเรา มันง่วงลงไป บางทีมันเกิดกามราคะ ปฏิฆะมานะทิฏฐิ ยึดมั่นถือมั่นเปรียบเทียบ มาเดินอยู่นี่มันจะได้กินอะไร จะได้เลี้ยงลูกอะไร ต้องไปนู่นไปนี่

เคยไปสอนครูที่บุรีรัมย์ มีลูกสองคนนะหลวงพ่อ เขาเป็นครู ทำอย่างนี้มันจะเลี้ยงลูกได้บ่ พ่อของเด็กก็ตายไปแล้ว ขี่รถมอเตอร์ไซค์ชนกัน หนูต้องเลี้ยงลูก จะให้หนูมาทำอย่างนี้จะเลี้ยงลูกได้บ่ เขาก็ว่าไปมันเปรียบเทียบ พอทำปุ๊บลงไป มันก็ไปพุ่งไปละ เคยคิดเหมือนกัน เคยว่าตัวเองมีค่า วันหนึ่งต้องมีอะไรเกิดขึ้น แล้วมาทำอย่างนี้มันจะมีอนาคตอะไร คิดไปบ้า ๆ บอๆ

หลวงพ่อเทียนคุยอวด เหนืออะไรถือว่าสุขของคน แต่ก่อนนี้มันก็หลงเหมือนกัน

หลวงพ่อเทียนพูดว่าเคยมีผู้หญิง มานอนด้วยคืนละ หกเจ็ดคน หลวงปู่เทียนว่านะ มันไม่ใช่มันบ้า แต่คนบางประเภทเขาก็นึกว่าเขามีความสุข หลวงพ่อเทียนนี่เป็นพ่อค้าเรือใหญ่ล่องแม่น้ำโขง คนมีเงิน คนมีเงินนี่ เฮ็ดจังใดมันก็ได้นะ ก่อนที่หลวงพ่อเทียนจะพูดเรื่องนี้มีเพื่อนพ่อค้าด้วยกัน เห็นหลวงพ่อเทียนบวชมาสอนกรรมฐาน เขามาบอกว่า ไม่มีเงินแล้วหรือ จะเอาเท่าไรเงินนะ บอกมา นึกว่าหลวงพ่อเทียนหมดตัวแล้วมาบวช เขาก็โอ้...คนเราเนี่ยมันมองกันจังใด เรามาสอนความถูกต้องมันยังหาว่าเราหมดเงินหมดทองหมดปัญญา แล้วเงินเหล่านั้นมันจะมีอะไร มีเงินมันก็ไม่อด ยังมีเรือสองลำล่องแม่น้ำโขงอยู่นะ หลวงพ่อเทียนก็ว่าหลวงพ่อเทียนพูดนะลำดับ ดูนั้นสิ พอมาทำความเพียรเช้า อ้าวคุณหมอก็มีลูกสองคนแล้วนะโยมชิดก็มีลูกมีครอบครัวมีคุณกำพลนะจะมาอยู่อย่างนี้อย่างไร มันคิดไปนะบางทีนะ ท่านมนัสก็เอ้อ เราอยู่ในรั้วมหาวิทยาลัยมาอยู่ในนี้อย่างไร คุณหมอมาอยู่นี่อย่างไรหนอ ศักดิ์ศรีของเราใส่เสื้อกาวน์อยู่โรงพยาบาล ไปทางไหนคนไหว้ไปหมดละ มานั่งยกมือ

มันเปรียบเทียบระวังให้ดีนะโลกมันไม่คับแคบปานนั้นหรอก ไม่ใช่ความสุขมันไม่ใช่อันนั้นความสุขแบบนั้นความสุขหลอกตัวเอง ความสุขแท้จริงมันต้องอิสระ อิสระจากทุกอย่าง จากความสุข จากความทุกข์ จากความโลภ ความโกรธ ความหลง อิสระ กระนั้นพวกเราตัวนี้แหละปฏิบัตินี่แหละ มันจะหลอกเราหลาย ๆ อย่าง หาทำไป ให้รู้สึกตัว รู้สึกตัว ความสุขอันเกิดจากไม่ปรุงแต่ง การสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวง มีเงินเท่าไรก็ซื้อเอาไม่ได้ นอกจากการเจริญสติ ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

บทที่ ๑๒ รูปธรรมนามธรรม เป็นที่ตั้งของสมมติทั้งหลาย

วันที่ ๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓

เรื่องของธรรมมะก็คือเรื่องของเรานี่แหละ เรื่องของศาสนาก็คือเรื่องของเรา เรื่องบุญเรื่องบาปเรื่องสวรรค์นิพพานอะไรก็ตาม เป็นเรื่องของคนเรา คนเราประกอบไปด้วยของสองอย่าง คือรูปธรรมและนามธรรม เป็นที่ตั้งของสมมติทั้งหลาย ถ้าเรามีสติจะเห็นหมดทุกสิ่งทุกอย่างอันเกิดขึ้นกับกายกับใจ การเจริญสติเราไม่ได้ปฏิเสธ เห็นทุกอย่าง แล้วแต่เหตุปัจจัยแล้วแต่อาการที่จะเกิดขึ้น แต่ว่าสิ่งที่แน่นอนคือความรู้สึกตัว

จะเป็นอะไรก็ตามเราจะต้องกลับมารู้สึกตัว ดู ชำเลืองดูบ้างก็ได้ มันจะเกิดอะไรแต่อย่าลืมหลักของเรา หลักของเราคือความรู้สึกตัว เหมือนกับเรามีตา มันจะต้องเห็น เราจะหันหน้าไปทางทิศไหนเราจะต้องเห็น จะตั้งใจดูส่วนเดียวส่วนอื่นก็ยังเห็นอยู่ก็ไม่เป็นไร ก็พยายามดู การรู้อย่างเดียวมันก็มีพลังมีอินทรีย์ สติอินทรีย์ทำให้มีความแก่กล้าในด้านความรู้ มันตัดได้ ตัดทุกข์ตัดหลง ตัดสุข ตัดอะไรได้ทั้งนั้น อย่าไปปฏิเสธ บางทีเราจะทำอย่างนี้มันเกิดอันนั้นขึ้นมาก็ไม่ปฏิเสธ

การเจริญสติไม่ได้ปฏิเสธ เพียงแต่เราจะใส่ใจเรื่องเดียว การใส่ใจมารู้เรื่องเดียว ตัวนี้เป็นตัวสมาธิ ไม่ใช่หลับไม่ใช่นิ่งรู้การเคลื่อนไหว ส่วนไหนที่เราจะจับเอามาใช้แล้วแต่เหตุปัจจัยให้มันทันกาล ให้มันใช้ได้สตินี่ บางทีมันใช้ไม่ได้ก็อย่ามัวไปใช้มัน เช่น ลมหายใจมันยังใช้สู้กับความง่วงไม่ได้ไม่เพียงพอ ลมหายใจไปสู้กับความคิดบางทีมันก็ไม่ได้ไม่เพียงพอ เราจะต้องใช้วิธีอื่น วิธีอื่นเยอะแยะหามาประกอบหามาช่วยเป็นเครื่องทุ่นแรง ให้สติมันมีกำลัง

สติบางทีมันก็อาศัยเครื่องทุ่นแรงเหมือนกัน เหมือนเราจะงัดท่อนซุง เราคนเดียวแต่ว่าเอาท่อนซุงขึ้นล้อขึ้นเสวียนได้ ถ้ามีเครื่องทุ่นแรง แต่ถ้าไม่มีเครื่องทุ่นแรงก็ไม่มีทางเครื่องทุ่นแรงที่ทำให้เกิดสติมีมาก ใช้ต่างวาระกัน ไม่ใช่ว่าเบาๆ ก็อย่าไปใช้เครื่องทุ่นแรงโหมมันโหมพลังเกินไป ทำเบาๆ เบาๆ ก็รู้ไป เวลาใดที่มันจะต้องเถลไถลก็รู้ รู้เท่ารู้ทัน รู้กันรู้แก้ไม่ได้ปฏิเสธ บางทีสุขบางทีทุกข์บางทีหนักเป็นอะไรสารพัดอย่าง แต่ว่าถ้าเราไม่ใส่ใจก็ไม่มีประสีประสาอะไรหรอก มันจะเกิดอะไรขึ้นก็ตามถ้าเราไม่ใส่ใจ อย่าไปสนใจอาการต่าง ๆ ของเรา ไม่ใช่หรอก สิ่งที่เราต้องการคือความรู้สึกตัว

เป็นหนักเป็นเบาจะเป็นสุขจะเป็นทุกข์ จะคิดหรือไม่คิดอย่าไปสนใจ ทำไมคิดมาก

อย่าไปสนใจ ดีแล้วเห็นมันคิดน่ะ แต่ก่อนเราไม่เห็นคิด พอมาเจริญสติอ้าวเห็นความคิดแล้ว โอนี่ตัวหนึ่งนะตัวคิดนี่ ตัวรู้สึกนี่เป็นตัวหนึ่ง ตัวสตินี่เป็นตัวหนึ่ง โอตัวสติคือตัวรู้ตัวเห็นความคิด อย่างตัวนั่งยกมือนี่ก็คือตัวกายตัวรู้ ตัวมันรู้จักคิดจักนึกก็คือตัวนาม รู้อะไรได้คิดอะไรเป็น ถ้าเรามีความรู้สึกซะ ก็เห็นเป็นอย่างนี้ ก็มาใส่ใจเรื่องเจตนาที่จะรู้ รู้แล้วก็ยังคิดอยู่ก็ไม่เป็นไร ไม่ใช่ว่าจะผิดถ้าเราคิด

เรารู้สึกไม่ผิดดอกแต่ถ้ามันคิดเราเข้าไปอยู่ในความคิดอันนั้นจะเสียเวลา บางทีความคิดก็หลอกได้เก่งกว่าอย่างอื่น เห็นนี่เห็นตัวเคลื่อนไหว อิริยาบถที่เราสร้างเรียกร้องอะไรได้ดีกว่าทำให้เกิดความสนใจถ้าเป็นสติ เป็นความสนใจอิริยาบถ ยืนหรือเดินจงกรมหรือสร้างจังหวะเป็นวิทยาศาสตร์อันหนึ่งถ้าจะพูดแล้วนะ เหมือนกับเครื่องวิทยาศาสตร์ไม่อยากได้ยินมันก็ได้ยินเช่น เครื่องขยาย อย่างภาพทีวีไม่อยากดูมันก็จำเป็นต้องดู กลิ่นมันก็ไม่อยากได้กลิ่นมันก็ได้กลิ่น เขาจะหลอกคนก็เพราะอาศัยเครื่องทุ่นแรงวิทยาศาสตร์บังคับ ให้ทุกคนต้องไปได้ยินเสียงอันเดียวกัน

ถ้าเราดูดี ๆ การเคลื่อนไหวเป็นวิทยาศาสตร์ในชีวิตเรา ทำให้เกิดความรู้สึกตัว ไม่ได้สนใจอย่างอื่น ไม่ใช่เครื่องวิทยาศาสตร์จอมปลอม เป็นของจริง เรามีอยู่จริง ๆ มือก็พลิกอยู่จริง ๆ ยกอยู่จริง ๆ วางลงก็วางจริง ๆ เรารู้ก็รู้จริงๆ รู้ไปพร้อมกันด้วย กับวัตถุที่เคลื่อนไหว นี่คือของจริงแล้ว เวลาใดที่คิดก็จริงแล้ว เราก็ต้องคิดเป็น รู้ รู้ทุกครั้ง ไม่เป็นไร ไม่ใช่ว่าจะให้หมดความคิดนะ ความคิดเรา ประสบการณ์เราเป็นบทเรียนหลายครั้งหลายคราว ผ่านตาเราบ่อย ๆ ก็ไม่ใช่อะไรดอก ก็แค่นั้นละ

ไม่ยิ่งใหญ่อะไรพอที่เราจะไปหลงไปกับมัน ก็แค่นั้นเองความคิดนี่ ไม่ประสีประสาจิ๊บจ๊อย แต่ถ้าตัวหลงนี่อีกเรื่องละ เราจึงมาสร้างตัวรู้ตัวนี้ สิ่งที่เราต้องการ เหมือนที่เรากระทำอยู่ แต่อาการต่าง ๆ มันมากอยู่ ในรูปก็มากในนามก็มาก เป็นกิเลสตัณหา เป็นความสุขความทุกข์ เป็นความอะไรต่าง ๆ อาการต่าง ๆ ผมก็เรียกง่ายดีเรียกอาการซะ ง่ายดี อาการต่าง ๆ ซะ ไม่ต้องไปเรียกว่าปวดหัว ไม่ต้องไปเรียกว่ามันเบา เป็นอาการ เป็นอาการต่าง ๆ ทุกอย่างอยู่ในวงเล็บคืออาการ ส่วนความรู้สึกตัวไม่ใช่อาการเป็นธรรม เป็นกุศล เป็นหลักเป็นฐาน เป็นที่ตั้งให้เราทำไป เราไม่ได้ปฏิเสธเกิดอะไรก็ได้ สร้างความรู้บางทีเกิดความหลงมาสอดแทรก เหมือนเรานั่งอยู่พูดอยู่เสียงไก่มันก็กะต๊ากขึ้นมา อย่าไปสนใจมัน ก็รู้ซะ บางทีไม่รู้ไม่ชี้ก็ได้ ถ้าเราไปใส่ใจ ก็โกรธซะ ไม่พอใจซะ ไม่น่ามาร้องอย่างนั้นก็โกรธ ก็ไปโน่น แต่ถ้าเรารู้เฉย ๆ พูด

ก็พูดไป ฟังก็ฟังไป บางทีไม่ได้สนใจเรื่องไก่ทั้งๆ ที่มันกะต๊ากอยู่ ในชีวิตของเราก็เหมือนกัน บางทีก็เกิดสิ่งที่เราไม่สร้าง เกิดในสิ่งที่เราไม่ประกอบมาเอง แน่ ๆ

ก็คือเรามีหลักความรู้สึกตัวนี่ไปไหนก็ต้องกลับมาตรงนี้ ปฏิก็คือกลับนั่นละ กลับมา กลับให้เป็น กลับมาหาตัวรู้ก็สร้างตัวรู้ต่อไป บางทีบางอย่างมาก็ชวนให้เราสนใจ ไปเห็นสิ่งที่มันเกิดขึ้น มีอยู่จริง เห็นรูป รูปก็มีอยู่จริง เห็นนามนามก็มีอยู่จริง รูปมีทุกข์ก็ทุกข์จริง รูปมีความไม่เที่ยง มีความเป็นทุกข์มีความไม่ใช่เป็นตัวตนก็มีอยู่จริง ลองรู้จริง ๆ เออจริง ๆ เท่านั้น พอ อย่าไปลำดับ จนกลายเป็นจินตญาณ บางทีเดินอยู่ก็เทศน์ พูดให้คนนั้นฟังพูดให้คนนี้ฟัง จะไปโน่นจินตญาณ จะเป็นวิปัสสนู เป็นกิเลสอันหนึ่ง มันรู้เหมือนกันละ

วิปัสนูมีสุขด้วยนะ มีรู้ด้วยนะ มีความสงบด้วย ไปติดอยู่กับความสงบซะ ไปเอาความรู้นั้นวางความเพียร ลืม ลืมมาสร้างความรู้สึกตัว ความรู้ก็หลอกให้รู้ ให้รู้ เอาไปเอามาก็จืด เอาไปเอามาก็หมดนะ วิปัสสนูมันหมดเป็น พอหมดเราก็ว้าเหว่ โอเสียดาย อุตส่าห์ทำมาพอรู้มันไม่มีอะไรเลย หาย เราก็เศร้า เคยมีนะเพื่อนเราเสียดาย นั่งเศร้านั่งเสียดายอยู่ อย่าไปเอามัน

เราก็พยายามเห็นเฉย ๆ เห็นเฉย ๆ ชำเลืองดูแล้วก็กลับมา มาสร้างตัวรู้ เข้าใจไหม คุณนก ตัวรู้กับตัวคิดต่างกันไหมคุณนก ตัวรู้กับตัวคิด ตัวลักคิดนี่ ตัวนี้หลอกได้ดีนะ กลับไปญี่ปุ่นกี่ครั้งแล้ว เอ้อชอบ ไม่ชอบ นั่นนี่ กลับบ้านดีกว่า อยู่นี่ไม่ดี ดีไม่ดีก็สมมติละสมมติบัญญัติ ไม่ต้องว่าดีว่าไม่ดีเป็นอาการอย่างหนึ่ง ก็รู้อยู่นี่ละ สมมติบัญญัติก็รุนแรงนะ เปลี่ยนแปลงชีวิตเราได้มากมายก่ายกอง ขอบอกตรง ๆ ว่ารูปนามเป็นตัวการที่เป็นที่ตั้งของสมมติบัญญัติ เป็นหลืบอยู่นี่นะ ถ้าเราไม่มีสติเป็นสติมหาปัฏฐานจะถอนสมมติบัญญัติได้ยาก ดูดี ๆ

สมมติบัญญัตินี่เป็นนามธรรมก็มีเป็นรูปธรรมก็มี โอ...ดูแล้วโอ้สมมติบัญญัติในโลกนี่เต็มไปหมดเลยสมมติบัญญัติ ถ้าเราไม่รู้ก็จริงกับสมมติบัญญัติ แต่มันก็จริงเพียงสมมตินะไม่ได้จริงตามปรมัตถ์ บางทีความโกรธสมมติขึ้นมาแล้วก็ทำให้โกรธ ความโกรธก็มีอยู่จริงแต่ว่าไม่จริงมันรักมันชังออกจากสมมติบัญญัติทั้งนั้น ของอย่างเดียวว่าดีของอย่างเดียวว่าไม่ดี หลอกเรารูปนามหลอกได้เก่ง หลอกให้หัวเราะหลอกให้ร้องไห้หลอกให้สุขให้ทุกข์ หลอกให้ยินดีหลอกให้ยินร้าย เสียเปรียบมันพวกเรา เป็นขี้ข้าของเขา เมื่อไรเราจะเป็นอิสระ เมื่อไรเราจะเป็นปกติ

ตัวรู้สึกตัวสร้างให้เป็นปกติ ตัวรู้สึกตัวไม่ใช่รู้เฉย ๆ ยอดแห่งยอดกะทิของปัญญาแล้วความรู้สึกตัวนี่ ทำให้เกิดภาวะปกติ พวกเราจึงทำไป อย่าไปอยากรู้อยากเห็น อย่าไปเสียใจ

เมื่อมันไม่เป็นไปตามที่เราสร้าง เสียเวลาอยู่แล้วเก้าวันสิบวันแล้ว ไม่ได้ ไม่ใช่เสียเวลาเลย ปรากฏการณ์เห็น ให้มีความรู้สึกอย่างนั้น อย่าไปคิดว่ามันเสียเวลา ตั้งหลักไม่ถูกอย่าไปคิดอย่างนั้น อย่าไปประเมิน ผิดก็ไม่เป็นไร ถูกก็ไม่เป็นไร ทุกข์บ้างไม่เป็นไร ร้อนบ้างหนาวบ้างไม่เป็นไร ไม่ถือว่ามันเสียเวลาหรอก ทำเสร็จไปวัน ๆ เป็นวินาที รู้ไป รู้ไป อย่างวันนี้ก็บอกท่านไพศาลว่าจะมาหาที่ปลูกกุฏิให้คุณกำพล ก็แว๊บไปทางอื่นซะ ไม่รู้ว่าจะเอาตรงไหน ตามวินัยให้สงฆ์ชี้ให้ก่อน ภิกษุจะสร้างกุฏิถ้าที่อยู่ที่สร้างขึ้นนั้น ที่อยู่ของตน ที่อยู่ที่มีโยมมาสร้างให้ ต้องให้สงฆ์แสดงที่ให้ก่อน ถ้าไม่ให้สงฆ์แสดงที่ให้ก่อนถือว่าต้องอาบัติ แต่ว่าตามหลวงพ่อว่ากุฏินี่อยากให้ลับ ลับสักหน่อย อย่าไปใกล้ทางคน มาแต่ไหนแต่ไหนก็เห็น ให้อยู่ในลับ ลับสักหน่อย บางทีเขาสร้างกุฏิตามวัดต่าง ๆ เปิดประตูมาก็เห็นกุฏิ เห็นหอระฆัง เห็นอะไร ไม่เห็นก็ถางต้นไม้ออกเพื่อจะอวดช่อฟ้าใบระกา อวดประตูหน้าต่าง ไม่เอาพวกเราลับ ลับสักหน่อย ลองพิจารณาดู วันนี้ผมไปวัดท่ามะไฟหวาน มีงานสอนธรรมที่นั่น

บทที่ ๑๓ คิด ทำ เดิน ตามรอยพระพุทธเจ้า

วันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓

เรามาเดินตามรอยพระพุทธเจ้า คิดตาม ทำตามรอยของพระพุทธเจ้า รอยทางจิต รอยทางกาย รอยทางจิตเป็นใหญ่ แล้วกายก็เดินตามจิต จิตนี้เป็นใหญ่ก็จริง แต่ว่าถ้ามีความหลงไปครอบงำ จิตก็สั่งงานผิด ๆ เราจะต้องฝึก ฝึกจิตของเรา ตัวที่ฝึกจิตก็คือความรู้สึกตัว

จิตถ้าปราศจากความรู้สึกตัวก็อเนกชาติ คือนับไม่ไหว เรื่องอะไรก็เกิดขึ้นจากจิตทั้งนั้น จิตเป็นใหญ่ จิตเป็นหัวหน้า สำเร็จได้ด้วยจิต ทำชั่วก็สำเร็จ ทำดีก็สำเร็จ มันเป็นอเนกชาติ ถ้าเราไม่มีสติ แต่ถ้าเรามีสติ จิตก็เป็นหนึ่งเดียว เป็นหลักของจิตที่เป็นหนึ่ง คือ มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มีศีล มีสมาธิ มีปัญญาได้ ก็เพราะมีสติ ก็ลองฝึกจิตเราดู

การฝึกจิตก็คือเรามาสร้างสตินี่แหละ สติรู้เท่าไร จิตก็ยิ่งถูกฝึกเท่านั้น เช่นเวลาใด เรามีความรู้สึกตัว จิตก็อยู่ตรงนั้น แต่เวลาใดที่หลง จิตก็คิดไป พอจิตคิดไป มีความรู้ตัวมันก็หยุด เหมือนกับว่าจิตต้องถูกสอนบ่อย ๆ คิดไป รู้สึกตัวไป ถ้ามันไม่คิด บางทีเป็นโมหะ เป็นฌาณ เป็นสมาธิ เป็นสมถะแบบสงบ จิตก็ไม่ได้ถูกสอน พอออกจากความสงบ จิตมันก็เหมือนเดิม ก็มีโลภะ โทสะ โมหะอยู่ เวลาใดที่จะต้องหนีไปจากสิ่งเหล่านี้ ก็เข้าไปอยู่ในความสงบ หนีรูปแบบ หนีการงาน หนีบ้านช่อง หนีผู้หนีคน ไม่เป็นสากลเท่าไร ต้องหลบเป็นสมถะ

จิตไม่เคยฝึก ถูกฝึก กลบเกลื่อนสิ่งที่ถูกกลบเอาไว้ กดเอาไว้ เพราะฉะนั้นวิธีที่เราฝึกอยู่นี้ เปิดเผยออกมาเลย คิดก็ได้ แต่เราจะรู้มันอยู่นี่แหละ จะเกิดอะไรขึ้นจิตเราจะต้องรู้ เพราะเรามีหลักแล้ว มีตัวเฉลยแล้ว มีตัวรู้สึกแล้ว

ความรู้สึกตัวจำเป็นต้องสร้างให้มีให้มาก ถ้ามีน้อยมันก็ไม่เพียงพอ จิตใจของเราเคยไหลเรื่อย เหมือนกับน้ำที่ไหล ไหลมาก ๆ เป็นพลังแห่งการไหล แต่ความรู้สึกตัวเหมือนกับโยนกระสอบทรายลงไป สอบแล้วสอบเล่า สอบแรกนี้ก็เหมือนไม่มีอะไรเลย แต่เราพยายามที่จะโยนลงไปในน้ำที่มันไหลที่เดียว ๆ โยนลงไปที่เดียว ไหลแล้วไหลเล่า ครั้งแล้วครั้งเล่า กระสอบทรายมันก็ต้องเพิ่มจำนวนขึ้น ๆ แม้นว่ามันอยู่ใต้น้ำ เรามองไม่เห็น แต่มันก็ทำงาน ทำหน้าที่ของกระสอบทราย วันแล้ววันเล่าก็จะขวางกั้นได้ เหมือนกั้นอยู่ในน้ำลึก ๆ แต่เราไม่เห็นตอนกั้นอยู่ก้นน้ำมันก็ต้องมีปฏิกิริยาบ้าง อาจจะได้ยินเสียงน้ำ อาจจะเห็นน้ำที่ไหล แต่โยน

เข้า ๆ ปิดเข้า ๆ ไป ๆ มา ๆ มันก็อยู่ น้ำที่มันไหลเปรียบเหมือนสันตติ สันตติคือความคิดที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ๆ ๆ สันตติเกิดขึ้น ไหลไป เรียกว่า อเนกชาติ นับไม่ถ้วน

เมื่อมันอยู่ หมายความว่า ความลักคิดก็ไม่มีทาง มีแต่ความเข้มแข็ง ตั้งใจคิด มีสตินำหน้ารอบ คิดได้แต่ว่าคิดแบบใช้ความคิด ไม่ใช่ความคิดใช้เรา ไม่ใช่ให้หู ตา รูป รส กลิ่น เสียง มันใช้เรา แต่เราจะกลับมาใช้สิ่งนั้น เป็นน้ำที่เราจะเปิดมันตรงไหน ก็ปล่อยไปตามที่มันอำนวย ถ้าคิดแบบอจินไตยมันไม่ใช่ ไม่ใช่เปิดน้ำจากที่ต่ำไหลขึ้นที่สูง เรียกว่าอจินไตย ความคิดที่เป็นอจินไตยมันเป็นไปไม่ได้ ก็ไม่ต้องคิด เช่น บางทีเราคิดทุกอย่าง ทั้ง ๆ ที่ไม่จำเป็นใช้ความคิดก็มี ต้องมีการกระทำ การกระทำไม่ต้องใช้ความคิด รู้จักเป็นระเบียบ ระเบียบแห่งการใช้ความคิด แต่ก่อนเราไม่รู้ คิดได้ทุกอย่าง สิ่งที่ทำก็นำไปคิด สิ่งที่ไม่จำเป็นต้องคิดก็คิด เหมือนกับน้ำที่เราจะปล่อยไปตรงไหน เราก็ปล่อยไปได้ ถ้าเป็นประโยชน์ เป็นสิ่งที่เกื้อกูล ปล่อยเข้าคลองชลประทาน เอาน้ำเข้านา ทำนา ทำสวน ปลูกผัก เป็นประโยชน์ ไม่ใช่ปล่อยทิ้ง บางทีปล่อยทิ้งลงร่องไปเลย ก็ทำอะไรไม่ได้ ไหลลงทะเล

คิดนี่คิดได้ แต่คิดแล้วเกื้อกูลเป็นประโยชน์ ไม่เบียดเบียนตนและเบียดเบียนคนอื่น เราต้องมาฝึก ความรู้สึกตัวนี่ต้องฝึก เอากายนั่นแหละฝึก เอาใจนั่นแหละฝึก ถ้าสิ่งไหนไม่ใช่กายไม่ใช่ใจ ไม่ใช่เรื่องฝึก เกิดขึ้นกับกายเราก็ฝึก เอาความรู้ไปเกี่ยวข้อง สิ่งไหนเกิดขึ้นกับจิต ก็เอาความรู้สึกตัวไปเกี่ยวข้อง อย่าให้ออกจากความรู้สึกตัว เราเป็นอะไร ๆ ทำไมใจเราเป็นอย่างนี้ ๆ แย่เลยวันนี้ มันเครียดไปแล้ว ไปเอาเหตุเอาผลไปเกี่ยวข้อง มันก็ยิ่งไปกันใหญ่ แต่ถ้าเรากลับมารู้ มันเครียดหรือ อึม มันสับสนหรือ อึม รู้แล้วหันหลังให้มัน มาสนใจเรื่องการเจริญสติ เดินฉับ ๆ รู้สึกด้วย ทำใจด้วย อย่าให้ความรู้อย่างเดียว อะไรหลายอย่างเอามากองไว้ที่รู้สึกตัว แล้วอมยิ้มในใจ ปรับใจ ปรับอิริยาบถ ปรับอายตนะ ให้บรรยากาศของความรู้สึกตัวมันอบอุ่นสักหน่อย อย่าแย้ง บางทีรู้สึกตัวอยู่ แต่แย้งด้วยเหตุด้วยผล แวบเข้าไป นี่ดีกว่า นี่ไม่ดี นิสัยเราเป็นอย่างนี้ เราชอบอย่างนี้ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ไป ๆ มา ๆ สติไม่อบอุ่น ไม่มีกัลยาณธรรม บางทีก็ต้องสร้างพวกศีล สมาธิ ปัญญา รู้สติไป

ศีลนี่ช่วยได้เยอะ ต้องอ่านพระสูตรปฏิปทาสูตร เอาจริง ๆ แล้วมันเป็นกลุ่มของกุศลหลาย ๆ อย่าง มันไม่มีความเศร้าหมอง เพราะการกระทำ เพราะการพูด เพราะการคิด ของตน ๆ หลายวันมาแล้ว เรามีความรู้สึกตัว เราไม่ทำความชั่ว เราทำแต่ความดี เรามีความรู้สึกตัว จิตของเราก็บริสุทธิ์มานาน บางทีมาก กรรมก็ตามไม่ทัน ความรู้สึกตัวมันมากกว่าความหลง

ไม่ปล่อยให้จิตไปย่ำไปคิดถึงกาลเก่า หัวเราะ นั่นไม่มี ดีแล้ว ศีลบริสุทธิ์ สติก็งอกงามมั่นคง จิตใจก็ยิ้มแย้มแจ่มใส

ยิ่งเรามีมิตร มีกัลยาณมิตร คนนั้นเดินอยู่ตรงนั้น คนนี้เดินอยู่ตรงนี้ อ้าวมีเพื่อนโน่นเหล่าพระสาวก พระสารีบุตร พระโมคคัลลาน์ พระพุทธเจ้า แม้บางทีพระพุทธเจ้ายังอบอุ่นใจ แม้แต่พระองค์ เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว คิดถึงพระสาวก คิดถึงสารีบุตร โอ้ย อุ่นใจ สารีบุตรอยู่ตรงไหน พุทธบริษัทมั่นคง เหล่าพระสงฆ์ก็มั่นคง เวลาถามว่า พวกเธอมีใครอยู่นั่น มีพระสารีบุตร พระพุทธเจ้าก็วางใจ มีโมคคัลลานะ อนุรุทธะ อุบาลี พระพุทธเจ้าก็อุ่นใจ

อย่างสมัยหนึ่งในชาดก ในพระสูตรว่า อนาถะปิณฑกะเศรษฐี สร้างเสนาสนะเชตวันเรียบร้อย ที่หลับที่นอนที่นั่งไว้ นิมนต์พระภิกษุสงฆ์เข้าไปพักอาศัย พระสงฆ์หมู่ใหญ่ก็เข้าไปพัก พอเข้าไปพัก ภิกษุก็จองอันนั้นให้อาจารย์ของผม หลวงพี่ หลวงตา บางทีพระบางรูปก็มีเพื่อน เอาย่ามไปวางไว้บ้าง เอาผ้าสังฆาไปวางไว้บ้าง เอาบาตรวางไว้บ้าง นั่นผมวางให้องค์นั้นองค์นี้ ส่วนพระพุทธเจ้าก็มีกุฏิพิเศษอยู่แล้ว แต่สารีบุตรไปทีหลังเพื่อน ไม่มีกุฏิอยู่ สารีบุตรก็นอนใต้โคนต้นไม้ ใกล้กับกุฏิของพระพุทธเจ้า พอตื่นขึ้นมา พระพุทธเจ้าก็กระแอมตอนเช้า พระสารีบุตรก็กระแอมตอบ เสียงพระสารีบุตรพระพุทธเจ้าจำได้ ก็เลยดู เอ้อ สารีบุตร เธอมานอนอยู่ตรงนี้หรือ ทำไมมานอนใต้ต้นไม้ สารีบุตรตอบว่า ไปดูกุฏิแล้ว มีพระภิกษุอยู่หมดแล้ว ข้าพระพุทธองค์ก็เลยมานอนใต้ต้นไม้นี้ใกล้กับพระพุทธเจ้า เป็นเช่นนั้นหรือ เป็นเช่นนั้น พระพุทธเจ้าก็ให้ความสำคัญต่อพระสารีบุตร เพราะว่าเป็นคล้ายกับธรรมเสนาบดี เป็นมือขวา โมคคัลลาเป็นมือซ้าย ไปตรงไหนแล้วก็คล้ายกับว่ามีผู้รบแทน เลิศในทางปัญญา พระพุทธเจ้าก็ตรัสเรียกภิกษุมาถามว่า ภิกษุทั้งหลาย กุฏิก็ดี เสนาสนะก็ดี เป็นของผู้ใด ภิกษุก็ตอบต่าง ๆ กันไป ว่าเป็นของครูอาจารย์ พระอุปัชฌาย์ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอรหันต์ พระพุทธเจ้าก็สอนว่า นักบวชเรานี้ต้องมีภันเต มีอาวุโส ไม่ใช่ว่าเป็นพวกเป็นเหล่าของใคร อาวุโสคือผู้ที่มีกาลเวลามาก่อน บวชก่อน ให้เคารพ พระสารีบุตรเป็นผู้บวชก่อน ควรที่จะยกไว้ อย่าให้มานอนอยู่ใต้ต้นไม้ พระสงฆ์ทั้งหลายก็เคารพ ต่อมาพระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะก็นิพพาน พระพุทธเจ้าก็ยังหวนคิดว่า สมัยก่อนนี้สารีบุตรอยู่ตรงไหน พุทธบริษัทมั่นคง หนักแน่น แต่นี่สารีบุตรนิพพานไปแล้ว เหลือแต่พระพุทธเจ้าต้องบริหารหมู่คณะ ไม่มีธรรมเสนาบดี บางทีกัลยาณมิตรทำให้อุ่นใจ เห็นตัวเราอยู่ตรงนี้ ท่านไพศาลอยู่ตรงนั้น พวกเราก็อยู่ตรงนั้น ตรงนี้ แม่ครัวก็ทำอาหารให้เราฉัน เราก็ถือขันข้าวไปตักโดยความอบอุ่น อุ่นใจ

แล้วเราก็ได้ยินได้ฟัง มีผู้พูด มีผู้สอน การพูดการสอนนี้พิสูจน์ได้ ไม่ใช่เล่านิยาย ไม่ใช่เล่านิทาน ของจริงที่เรานั่งยกมืออยู่นี่เป็นของจริง ว่าเราสัมผัสกับความรู้ที่ได้เป็นอย่างไร เมื่อเราอยู่คนเดียว ถูกครอบงำความคิดบ้าง อาการต่าง ๆ ที่เกิดกับกายกับจิตบ้าง เราลองชนดู มีความรู้สึกตัวอยู่ รู้สึกตัวเอาไว้ วิธีใดที่จะทำให้ความรู้สึกตัวมันเด่น ก็หามาให้กลับคนละมุมกันเลย อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ ก็มีมาก กามราคะ พยาบาท ถีนะมิทธะ อุทัจจกุกุจจะ วิจิกิจฉา แต่ละตัวก็มีสายไปหลายอย่าง เป็นฝ่ายอกุศล อกุศลอื่นที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ถ้าหากว่ามีสิ่งเหล่านี้ครอบงำจิตใจเราอยู่ ความรู้สึกตัวน้อย ๆ เราก็ทิ้งทวนไว้ก่อน เบนไปทางอื่น กลับเหมือนกับหมาไล่กระต่าย กระต่ายมันไม่ได้วิ่งตรง ๆ นะ การวิ่งตรง ๆ ทำให้หมาไล่ทัน คุมทัน กระต่ายพอวิ่งไปก็หลบเข้าข้างทาง การหลบของกระต่ายมันเก่งกว่าหมา เจตนาที่จะต้องหลบ แต่หมาไม่รู้ว่ามันต้องหลบก็วิ่งเสียสุดขีด กว่าที่มันจะหลบได้ก็ถึงโน่น กระต่ายก็ไปไหนแล้ว เขาเรียกว่าทิ้งทวน การจับแห่งความรู้สึกตัวนี้ เขาเรียกว่าทิ้งทวน นิวรณ์ธรรมหายวับ ถ้าง่วงมาก ๆ ก็ดูทิศดูทาง ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันตก เป็นความรู้สึกตัว ให้ความรู้สึกตัวเป็นหน้า

รอบทุกวิถีทาง ออกไปดูยอดไม้ ดูท้องฟ้า รู้สึกตัว เดินไปให้ลมพัดกายหวิวๆ รู้สึกตัวกำหนดรู้รอบ ๆ ก็ได้ ที่เรานั่งอยู่นี่ ทั้งได้ยินเสียงหลวงพ่อพูด รู้สึกตัว ไม่ได้สร้างจังหวะก็รู้สึกตัวได้ รู้สึกตัวเบา ๆ รอบ ๆ ละเอียดบ้าง หยาบบ้าง เอาไปใช้ดู

เหมือนกับเราเขียนพู่กันที่เน้นสีเบา ๆ ประดับภาพทำให้สวยงาม ความรู้สึกตัวนี้เหมือนกันละเอียด ประณีต ชัดเจน รู้ซึ้ง ๆ เหมือนกับเอากระดาษทรายขูดออกหรือถากออก ถากเสี้ยนถากหนามออก เอาที่สุดก็คือละเอียด ถ้าสติละเอียดมากเท่าไรยิ่งดี อาจจะไม่ใช่ใช้มือสร้างจังหวะ อาจจะไม่ใช่อยู่ในบทการเดินจงกรม เช่นความทุกข์เกิดขึ้น ยิ้ม ยิ้ม อย่างนี้ก็ได้ ความทุกข์ก็หลุดไปทันที ใจสดชื่นมีสติ ไม่ใช่สร้างจังหวะผึบผับ ไม่ใช่กระดิกมือ เพียงแต่ยิ้ม ๆ สุขุม รอบคอบ มีความรู้สึกตัว หายใจไปลึก ๆ ก็ได้บางที ความละเอียดทำให้ตัดกิเลสได้เหมือนกัน

ศีลอันยิ่ง ปัญญาอันยิ่ง สมาธิอันยิ่ง บางทีลึก ๆ ตัวละเอียด ตัวสุขุม ตัวรอบคอบ ตัวเย็น ๆ อย่าลุกลี้ลุกลน ทั้งกายทั้งใจ ทั้งกิริยามารยาท เช่น เวลาใดเราโกรธ ควรที่จะไม่พูดไม่ทำอะไร รู้สึกยิ้ม ๆ ก็จะแก้ความโกรธได้ดี แต่บางคนถ้าโกรธละหนีไปเลย อยู่นี่ไม่ได้ ทะเลาะวิวาทกัน เอาการหนี การไปทำงาน การอมยิ้มให้สุขุมเย็น ๆ ลองดูหลายวิธี บางทีเราโกรธมาก ๆ เรามีอาการต่าง ๆ เราเครียด เราสับสน อย่าไปหาความถูกต้อง บางทีเราสับสน จับ ๆ ผิด ๆ พลาด ๆ ก็เลยไม่ชัดเจน อย่าไปหา อะไรผิดอย่างไร ถูกอย่างไร ยิ่งไปหาเหตุหาผลมา

แก้ไขตัวเอง บางทีความสับสนก็เพิ่มขึ้น หยุดเสีย ถ้ามันสับสน หยุด หายใจเล่น ๆ ทำใจยิ้ม ๆ สบาย ยิ่งไปหาก็ยิ่งหลงไปไกล

มีคนที่มาที่นี่ บางคนเศร้าหมองมา คร่ำเครียดมา ทำงานหนัก ทะเลาะในหมู่เพื่อนทำงาน สับสนดูหน้าดูตาเศร้าหมอง เราก็ไม่ได้บอกว่าต้องมาสร้างจังหวะ ไม่ได้บอก เพียงแต่บอกว่า คุณมาอยู่ที่นี่นะ อยู่ให้สบาย ข้าวก็ไปกินตรงโน้น มีตู้อาหาร อยากกินอะไรก็ไปทำ โรงครัวอยู่ตรงนี้ ไปนอนตรงนี้ ถ้ามาทำวัตรก็มาตรงนี้ มาก็พักผ่อนให้สบาย นอนให้หลับให้สบาย ที่นี่เหมือนกับบ้านพ่อบ้านแม่ของเรา มีแต่คนที่เป็นเพื่อนเป็นมิตร อย่าคิดเรื่องใดทั้งหมด พักผ่อนให้เต็มที่ อยากปฏิบัติก็ได้ ไม่อยากปฏิบัติก็ได้ เอาไปมาเขาก็อยู่ไป ๆ สบายใจ เขาก็มาปฏิบัติเอง การที่มาปฏิบัติเพราะมันท้อ พอใจมันดีมันก็ได้ผล เหมือนกับโรงเรียนหมู่บ้านเด็กเมืองกาญจน์ เขาไม่ได้ไปยืนหน้ากระดานสอนเป็นชั่วโมง ถ้าเด็กพร้อมเมื่อไรสอนเมื่อนั้น ถ้าเด็กไม่พร้อมก็เล่นไป ไปมาก็สอบได้ เขียนหนังสือได้ อ่านได้ รอบรู้ได้ ทั้งที่ไม่สอน เช่น เรียนประถม ๖ ปี เขาอาจจะไม่เรียนทุกวัน พาเด็กทำงานทำการ พาเล่น พอถึงเวลาเรียนก็เรียน สอบได้ เอาสถานที่อยู่ ท้องฟ้า ป่าไม้ เป็นเพื่อนเป็นมิตร การเจริญสติอย่าไปโหม อย่ามัวไปเอาเหตุเอาผล เอาผิดเอาถูก ทำสบาย ๆ บางทียิ้มรับความทุกข์ก็ยังได้ ความทุกข์หมดได้เพราะความยิ้มแย้มแจ่มใส บางทีความทุกข์ไม่ใช่เหตุผลก็ได้

มีพระนักสอนรูปหนึ่งท่านบอกว่า เมื่อเด็กแซว ท่านก็ยิ้ม ๆ ให้เด็กเห็น มันก็สงบสงบอารมณ์ของเด็กได้ ถ้าอาจารย์องค์นี้ไปอยู่ตรงไหนมักจะสงบ เขาพูดไม่เก่ง คำพูดเขาก็ไม่มีอะไร ไม่เฮฮา ไม่พูดแล้วทำให้เด็กหัวเราะ แต่ท่านจะไปนั่งสร้างจังหวะต่อหน้าเด็ก เขาได้นามฉายาว่า ผู้สงบอารมณ์ของเด็ก บางทีการสงบอารมณ์คนอื่น ไม่ใช่การที่บอกให้หยุด จะพูดไม่ต้องว่าอย่างนั้นก็ได้ เพียงแต่เราทำให้เขาดู สดชื่น ยิ้มแย้ม

เราสอนตัวเราเองก็เหมือนกัน บางทีมันก็ยากสับสน พัก ยิ้ม ๆ แย้ม ๆ แจ่มใส มีสติรู้สึกตัวไป บางทีอารมณ์มันหายวับไปทันที กิเลสตัณหาลอยไป มีหลักดี ๆ นะ ไม่ยิ่งใหญ่อะไรหรอก หัวเราะเยาะนิดหน่อยก็พอแล้ว ทักท้วงนิดหน่อยก็พอแล้ว "อือ" กิเลสมันวิ่งหนีเลย คำว่า "อือ" นี่ไม่ใช่น้อย ๆ เลยนะ ตัวยอดของวิปัสสนา เห็นอะไรก็ "อือ" ทุกข์ก็ "อือ" สุขก็ "อือ" โกรธ โลภ หลงก็ "อือ" สุขก็ "อือ" เป็นยอดของวิปัสสนา ถ้าใครเข้าถึงภาวะนี้ มีทั้งญาณ มันทั้งฌาณ มีทั้งศีล มีทั้งสมาธิ มีทั้งปัญญา ที่สุดของสติ มีสติละเอียดแล้ว "อือ" คำว่า "อือ" นี้เรียกว่า มีสติแล้ว แต่ถ้า "อื้อ แย่" "อื้อ ไม่ไหว" นี่ไม่ใช่แล้ว ตัว "อือ" นี่ยิ่งใหญ่แล้ว

เพราะฉะนั้นต้องสุขุมรอบคอบด้วยนะ

เก็บอารมณ์ไม่ใช่คร่ำเครียด ปฏิเสธอะไรทั้งหมด ไม่ใช่ การเก็บอารมณ์คือความสุขุม ความรอบคอบ ยังไม่แบ่งให้ใคร ให้สงวนตัว ให้รู้สึกตัว ไม่ใช่อยู่กุฏิของตน ๆ ฉันข้าวร่วมกับเพื่อนก็ได้ ไปทำวัตรก็ได้ ไปบิณฑบาตก็ได้ แต่ว่าตอนนี้เราขอปฏิเสธ อย่าให้ยุ่งกวนกับท่านทรงศิลป์ ให้ทำอย่างอื่นไปก่อน เราอิสระ สิ่งไหนที่ควรก็ไปได้ สิ่งไหนไม่ควรก็ไม่ต้องเรียกร้องกัน เราก็รู้กัน เราสงวนให้เป็นตัวของเราเอง ให้มีสติ ให้มีความรู้ตัวเอง แม่ครัวไม่ต้องไปทำครัว มาทำวัตรสวดมนต์ได้ ฉันได้ ไม่ใช่หลบหลีก มันจะอ่อนแอ ต้องสู้บ้างบางโอกาส หัดตน ฝึกบ้างทำบ้าง หลบบ้าง ฝึกฝนบ้าง แก้ไขบ้าง รู้บ้าง เยาะเย้ยกิเลสบ้างก็ได้ การฝึกตนเองก็มีหลายฉาก อยู่สงบบ้าง ถ้าจะพร้อมพรึบทันที

บทที่ ๑๔ ฟังธรรมแล้วต้องทำให้สุด สุด ให้รู้จริง

เช้าวันที่ ๑๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓

ฟังธรรมแล้ว เอาไปทำ โดยเฉพาะเรื่องของสติต้องเข้าตะลุมบอนกันเลย อะไรคือโลภ อะไรคือหลง ไม่มัวแต่ไปเอ้ ไปจับ ๆ จด ๆ เหมือนกับรอชกมวย ลงเวทีลงสนาม รู้ก็ต้องให้รู้จริง ๆ เอากายไปรู้กับสติ มีการกระทำทางกายทางใจ จึงจะเป็นกรรมฐาน กรรมฐานต้องตั้งต้นจากการกระทำ มีที่ตั้งด้วย เอากายเป็นฐาน เอาสติเข้าไปลง ลงอยู่ที่กาย รู้อยู่ที่กาย รู้อยู่ตัวรู้ไม่ใช่ตัวคิดรู้เอา รู้เมื่อกายมันเคลื่อนไหว ให้รู้สุด ๆ ไม่ใช่คิดรู้เอา กายเคลื่อนไหวก็รู้อยู่ ถ้ามันนิ่งก็รู้อยู่ เหมือนกับท่านทรงศิลป์ สอนเด็กตีกบ ไปกับการเคลื่อนไหว มือก็เคลื่อนไปกับกบ ตัวรู้สุด ๆ บางทีก็ไม่ตีกบ มันเคยตัว ก็ยังเคลื่อนไปอยู่ บางทีก็เคยไป ให้รู้สุด ๆ รู้สุด ๆ รู้ขณะที่มือมันเคลื่อนไหว ถ้าไม่เคลื่อนไหว ก็ไม่ต้องรู้มัน บางทีก็หยุด รู้รอบ ๆ หยุดก็รู้อยู่ แต่หัดให้ไปกับการเคลื่อนไหว จึงจะถือว่าเข้าตะลุมบอน เข้าชก

เวลาใดที่มันหลงก็ต้องรู้ อย่าให้หลงฟรี ๆ ให้มันรู้ จึงจะใช้ได้ การแก้ความหลงก็ให้ทันควัน ทันเวลา ถ้าหลงแล้วก็หลงฟรี ๆ ไป ไม่มีปฏิกิริยาใด ๆ ที่จะเปลี่ยนความหลง แก้ความหลงให้เป็นความรู้ ทำไปทำมาถ้าไม่เปลี่ยนตรงนั้น ปฏิถ้าไม่มีตรงนั้น ปฏิคือเปลี่ยนตรงนั้น โลภก็เฉย หลงก็เฉย ความรู้แม้แต่น้อย มันก็ยังดี ความหลงน้อย ๆ ไม่แก้ไม่เปลี่ยน พอหลงมาก ๆ ก็แก้ไม่ได้ เฉยได้ ประมาทได้ ปล่อยให้ตัวเองเป็นทุกข์ ปล่อยให้กิเลสครอบงำย่ำยีจนรับใช้กิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลงไป แต่ถ้าเราลำนำลำดับดี ๆ การฝึกเบื้องต้นต้องลำนำลำดับดี ๆ ถ้าเราเปลี่ยนทุกครั้งที่มันหลง จะเห็นความหลงเป็นเรื่องที่ชัดเจนมากกว่าเรื่องอื่น ความหลงจะเด่น แต่ความรู้มันจะเป็นฐาน เป็นที่ตั้งอยู่แล้ว

เหมือนกับเราไปนั่งดูน้ำ เห็นปลามันว่าย ปลาว่ายในน้ำนิ่งมันจะเด่นมาก ก็เห็น ถ้าเราจะจับก็จับมันได้ หว่านแหลงไปตรงที่มันว่าย ไม่ต้องสาวไม่ต้องสุ่มตรงไหน เอาตรงที่มันว่ายเราก็จับได้ บางทีตัวโตตัวใหญ่เราก็รู้ด้วย ปลาอะไรก็รู้ด้วย สถานที่แบบนั้นคือปลาแบบนั้น สถานที่แบบนี้คือปลาแบบนี้

ความหลงก็มีหลายลักษณะ หลงไปกับกาย หลงไปกับตา หลงไปกับหู หลงไปกับรูป กับรส กับกลิ่น กับเสียง แล้วถ้าเห็นความหลงชัดเจน ก็ต่างจากความรู้อย่างชัดเจน แล้วเราก็ไม่ต้องมีใครมาบอก แล้วก็ไม่เอาความหลง เพราะมีความรู้ดีกว่า ปลอดภัยกว่า เหมือนกับความ

ประมาทกับความไม่ประมาท

ผู้ไม่ประมาทตื่นอยู่ เมื่อผู้อื่นหลับ มันก็ละคนโง่ไปไกล เหมือนกับเราเดินทาง คนหนึ่งนั่ง ๆ นอน ๆ อยู่ เราก็ไปของเรา มันยังไม่ถึง ยังไม่ถึง ไปนอนกับเขามันก็ไม่ได้ ต้องไปตะพึดตะพือจุดหมายปลายทางเราไม่ได้หยุดตรงนี้ เราก็ไป ผู้ไม่ประมาทในเมื่อผู้อื่นประมาท ตื่นอยู่ในเมื่อผู้อื่นหลับ ย่อมละคนโง่ไกล เหมือนม้ามีฝีเท้าดี ทิ้งระยะห่างม้าที่ไม่มีกำลังห่างกันคนละโยชน์ โยชน์หนึ่งก็ ๔๐๐ เส้นนั่นแหละ ถ้าให้เห็นความหลงชัด

ความหลงมีหลายอย่าง เอาไปเอามาความหลงก็หลอกไม่ได้ ถือว่าเป็นเรื่องผิดจริง ๆ หลงไปกับอะไรก็ตาม หลงนั่นแหละตัวการ ต้องว่าอย่างนั้นเลย แต่ก่อนไม่ได้ว่าอย่างนั้นเลย หลงก็ได้ รู้ก็ได้ พอศึกษาเข้าไปจริง ๆ ตัวหลงนี้แหละตัวการ เหตุของมันอยู่ตรงนี้แหละ พอหลงก็คิดไป พอคิดมันก็ทำไป พอทำไปก็ทุกอย่าง ทำให้เกิดการกระทำ ทำไปกับความคิดก็มี ทำไปกับการกระทำของกายก็มี เพราะความหลงแท้ ๆ ก็มั่นใจแล้วกัน ถ้าจะมีศีล ถ้าจะรักษาศีล ถ้าจะเป็นนักบวช จะรักษาระเบียบวินัยก็มั่นใจตรงนี้ได้เลย แต่ก่อนมันสุ่มเส่าไปทั่ว เอากระทั่งไม่สวมรองเท้า เอาทุกอย่าง แต่ก่อนไม่รู้นะ ไม่รู้อะไร ทำอะไรไม่เป็น ไม่หลับไม่นอนก็มี หลับตาอย่างเดียวก็มี หนีเข้าไปอยู่ในถ้ำในหุบในเขาก็มี ก็ยังไปไม่รอด ยังด่างยังพร้อยอยู่ ครุ่นคิดในเรื่องที่ครุ่นคิด ไม่รู้จักต้นตอของความผิดศีลผิดธรรม

พอเรามาศึกษาแล้ว โอ..ต้นตอมันอยู่ตรงนี้แหละ เป็นบาปเป็นบุญก็อยู่ตรงนี้แหละ จะผิดศีลผิดธรรม จะเป็นพระ เป็นพรหม เป็นเปรต เป็นยักษ์ เป็นมาร จะเป็นคนทุศีลก็อยู่ตรงนี้แหละ ทุศีลมีศีลก็อยู่ตรงนี้แหละ มั่นใจแล้วก็ ดูไปดูไปแล้วรู้ ความรู้ใช้ได้จริง ความหลงก็ใช้ไม่ได้ เสียเวลา เนิ่นช้า ก็มั่นใจ ดูไปดูมา ตัวรู้มันใหญ่ ตัวรู้มันมาก เป็นมหารู้เป็นมหาสติ พอกายเคลื่อนไหวไปมา เห็นกายก็เห็นอยู่บ่อย ๆ เห็นกายก็ไม่ใช่กาย เห็นเป็นรูปธรรม เห็นเป็นนามธรรม ที่มันเป็นดุ้นอยู่นี้ เป็นรูปเป็นนาม รู้เรื่องของรูปของนาม รูปมันบอก นามมันบอก สะดวกเหลือเกิน เมื่อก่อนยังเห็นเป็นดุ้นเป็นก้อนอยู่ พอมาเห็นแล้ว ถ้าจะเปรียบเหมือนคุณหมอก็ผ่าตัดได้ เจออะไรผิดอะไรถูกอยู่ตรงไหน มันรู้จัก เป็นรูปเป็นนาม อะไรที่รูปมันทุกข์ นามมันทุกข์ ก็ยังได้จัดสรรแล้ว แยกแยะเป็นธรรมชาติ อาการที่เกิดกับรูปกับนามไม่ต้องคุมบางอย่างก็รู้ เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเป็นทุกข์ เห็นความไม่ใช่ตัวตน แต่ก่อนทุกข์โน่นทุกข์นี่ วันนี้ก็เข้าใจ นึกหัวเราะ อือ อือ ไปได้ รู้เรื่องใดที่ไม่เที่ยง รู้เรื่องใดที่เป็นทุกข์ รู้เรื่องที่ไม่ใช่ตัวตนเกี่ยวข้อง สิ่งเหล่านั้นถูกหมด ไม่หนักเหมือนเมื่อก่อน ต้องระมัดระวัง ต้องสำรวม อะไรก็โหม

ต่อมาก็ไม่โหมแล้ว มันสังเกต จิตก็เข้าสู่ รู้เรื่องกรรมฐาน รู้เรื่องของสมถะ รู้เรื่องของวิปัสนา

แต่ก่อนเพียงแต่พูดว่าสมถะกรรมฐานเป็นอุบายทำให้เกิดความสงบ วิปัสนากรรมฐาน กรรมฐานทำให้เรืองสติปัญญา เป็นคำพูด รูปนามก็เป็นแต่เพียงคำพูด แต่ก่อนเรียนมา รูปคงเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณคือนาม ก็ตอบได้ สอบนักธรรมตอบได้อย่างถูกต้อง พอมาเห็นเข้าจริง ๆ โอ...มันไม่ใช่คำพูด รูปคงเป็นรูป อะไรล่ะคือรูป ดูดี ๆ มันมีหลายอย่าง รูปธรรม นามธรรม รูปธรรมหนึ่งคือนามรูป เกิดจากอยาตนะ ก็มีขันธ์ห้าเหมือนกัน เกิดจากอยาตนะ ก็เป็นภพเป็นชาติ รูปนั่นละที่ก่อให้เกิดอะไรต่าง ๆ มากมาย เป็นรูปที่ลงโทษเราด้วย เป็นรูปที่เกิดกรรม รูปที่เกิดจากอยาตนะ เขาเรียกว่านามรูป เป็นรูปที่เป็นกรรม แต่รูปพระพุทธรูปที่นั่งอยู่นี่ไม่ใช่กรรมอะไร เป็นรูปที่อาศัย ถ้าเรารู้จักอาศัยมัน ก็ได้ประโยชน์มากมาย เหมือนเป็นแพที่เราจะขี่มันข้ามฟาก เป็นประโยชน์ถ้าเราใช้เป็น ถ้าเราใช้ไม่เป็นก็เอาอีกแล้ว บางทีใช้ไม่เป็นก็เกิดโรคเอดส์ ตายเพราะใช้ไม่เป็น เสียชีวิต สูญเสียเพราะใช้ไม่เป็น กินเหล้าเมายา สูบบุหรี่ ติดสิ่งเสพติด บางทีใช้ไม่เป็นแล้วยังไปเบียดเบียนคนอื่นอีก เป็นผลกระทบต่อโลกอีก ฉิบหายวายวอดหมด โลกฉิบหายเพราะรูปอย่างเดียวก็มี กินหินกินดินกินทรายกินเหล็กกินปูนไปนั่น เดือดร้อนไป เพราะใช้ไม่เป็น ไปเบียดเบียนสิ่งอื่น วัตถุอื่น ถ้าใช้เป็นล่ะก็ โอ๊ย เป็นประโยชน์ต่อโลก เป็นประโยชน์ต่อธรรม เป็นประโยชน์ต่อศาสนา ดีไม่ดีก็นั่นแหละ ถึงมรรคผล ถึงนิพพานเหมือนพระพุทธเจ้าของเรา

เมื่อก่อนสิทธัตถะก็ใช้ไม่เป็น สร้างปราสาทตั้ง ๓ ฤดู ฉิบหายไปเท่าไร มีสตรี ไม่มีบุรุษเจือปนเลย พระเจ้าสุทโธทนะก็สร้างให้ เพื่อจะให้หลง กลางคืนดีดสีตีเป่า ฉิบหาย บางทีคนเขาจะไปทำมาหากิน เงินทองที่จะไปพัฒนาประเทศชาติก็มาจ้างเป็นบำเรอบำรุงไป เอาไปเอามา สิทธัตถะนี่เป็นอัจฉริยะมนุษย์คนหนึ่งที่มองอะไรทะลุทะลวงได้บ้าง มีปราสาทตั้ง ๓ ฤดู แต่ละปราสาทตั้งเท่าไร เพราะฉะนั้นรูปอันนี้ ถ้าใช้ไม่เป็นก็เป็นอย่างนั้นแหละ ถ้าใช้เป็นก็โอ.. เอาล่ะ สิทธัตถะคนเดียวนี้กลายเป็นพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ายังไม่พอ เป็นสัมมาสัมพุทธเจ้า สอนคนอื่นให้รู้ตามอีก จนถึงพวกเราทุกวันนี้ พระพุทธเจ้าคนเดียวเกิดขึ้นเป็นเหล่าพระสาวก เหล่าพระสาวกเกิดขึ้นเป็นพุทธบริษัท เผยแผ่ออกไป ของจริงไปไหนก็เป็นของจริงอยู่นั่นแหละ อยู่ประเทศอินเดีย อยู่ประเทศไทย ไหน ๆ ก็คือเป็นความรู้สึกตัวที่เราสร้าง รู้ไปเอง เห็นวิปัสนา กรรมฐาน เรืองด้วยปัญญา สมถะกรรมฐานก็สงบติดตัว เป็นการติดตัว แล้วก็มีเสน่ห์ด้วย เช่น เวลาเราทำความสงบ ก็นั่งสงบ มันติดตัว แล้วก็เท่กว่าการมานั่งยกมือสร้างจังหวะ

เพราะเราเป็นดุ้น ๆ ก้อน ๆ ถ้าเป็นนักฟุตบอลก็ลงเตะลงวิ่ง ก็ถึงจะเป็นแชมป์ได้ ไม่ใช่นั่งไล่วิชาการ ต้องลงมือ

สติอยู่ที่กาย ก็เคลื่อนไหว เอ้า กายานุปัสนา เอากายที่ดุ้น ๆ นี่แล สร้างมันขึ้นมา เห็นแล้ว สมถะคืออะไร วิปัสนาคืออะไร บางทีเอาแต่รูปแบบมาบังคับกัน ไม่ต้องสวมรองเท้านะ ต้องเดินย่อง ๆ นะ ต้องไม่นอนนะ ต้องกินเจอย่างเดียวนะ ต้องไม่พูดนะ เขียนป้ายแขวนคอให้เลย บางทีอบรมเขียนชื่อตัวเองยังไม่พอ ยังเขียนป้ายแขวนคออีก ไม่พูดห้ามพูด โอ...ไม่มีสติ ก่อนที่จะพูดก็มีสติก็ได้ ฝึกไปกับการพูดก็ได้ พูดอย่างมีสติ ทำอะไรอย่างมีสติมันก็ไม่ผิด ถ้าห้ามพูดแต่ใจยังคิดอยู่ มันก็ผิดเหมือนกัน แต่ว่ามันโก้ดี เคร่งดี เขาก็ศรัทธา หลวงตาองค์ใดพระรูปไหน ฆราวาสคนใดนั่งหลับตานิ่ง ๆ โอ..เป็นสมถะดี บางทีถ้าเขายังครุ่นคิดอยู่ภายในลึก ๆ ไฟไหม้แกลบ เผาอยู่ก็ไม่มีประโยชน์ มันก็ไปหลอกกันด้วยซ้ำ

เหมือนฤาษีลวงเหี้ย คนเราก็ชอบอย่างนั้น ถ้านั่งมุม ๆ มำ ๆ ซักหน่อย ก็ชอบ วิ่งข้ามถนน โอ๊ย พระวิ่งข้ามถนนนี่ไม่น่าดู แต่เขาวิ่งด้วยความรู้สึกตัว ทำอะไร ทำงานทำการเทปูน เอ้าจับจอบ จับเสียม ทำโน่นทำนี่ เขาก็ไม่ชอบ มันเป็นฤาษีลวงเหี้ย นิทานชาดกอันหนึ่ง ฤาษีตนนั้นไปบิณฑบาต เอาอาหารถุงหนึ่งกับข้าว เอามากินรู้สึกว่าอร่อยเหลือเกิน แซ่บ แกงบ้านนี้แกงอะไรหนอ แซ่บ พอตื่นเช้าขึ้นมาไปบิณฑบาตอีก ก็ไปถามโยมคนที่ใส่บาตร โยมใส่บาตรวันนั้นมันแกงอะไร โยมก็บอกว่าแกงเหี้ยเจ้าค่ะ อือ มันแซ่บ มันอร่อยขนาดนี้ พอดีฤาษีตนนั้นอยู่กับจอมปลวก เหี้ยออกมาทุกวัน มาขอเศษอาหารฤาษี ฤาษีก็รู้แล้ว รู้รสของเหี้ยว่ามันอร่อยเหลือเกิน เอาล่ะ เราจะต้องแกงเหี้ยตัวนี้ ฤาษีกินข้าว เอาไม้ฆ้อนมาด้วย วางไว้ข้าง ๆ พอดีเหี้ยโผล่ออกมาเห็นฤาษีหลับ ๆ ตื่น ๆ มองเหี้ยแบบผิดสังเกต เหี้ยตัวนั้นก็ระวังตัวเป็นพิเศษ เห็นหลับตาไปด้วยนั่งครึ้มไปด้วย ทำท่าหลอกเหี้ย ให้เหี้ยหลงกล พอเหี้ยเข้ามาใกล้ ๆ ก็คว้าฆ้อนตีเหี้ยทันที เหี้ยก็วิ่งเข้ารูไป เหี้ยก็ด่าฤาษี ฤาษีก็ปลอบใจว่าอย่าโกรธเลย หลอกกันได้ กิริยามารยาทหลอกกันได้ ทีนี้เราค้นมันเลย พวกเรา ฝึกที่ไหนก็เอาเลย เดินไว ๆ ก็ไม่เป็นไร ใส่รองเท้าก็ไม่เป็นไร กินอาหารอะไรที่มันเลือกได้ก็เลือก ถ้าเลือกไม่ได้ก็ถือเป็นอาหาร ให้มันสะดวก ๆ อย่าให้มีแต่ขัดเคืองต่าง ๆ ชีวิตที่สะดวกคือชีวิตที่มีสติ คนมีสติจะกินอาหาร จะใส่รองเท้า จะนั่ง จะนอนไม่ผิดหรอก คนที่ไม่มีสติจะสวมรองเท้าไม่สวมรองเท้า จะนั่งจะนอนจะขบจะฉัน พูดจาอะไรมันก็ผิดได้

สติก็คือความรู้สึกตัว เอาให้มันเด่น ๆ แต่นี่มันหลอกกันทั่วบ้านทั่วเมือง บางทีนั่งกรรมฐานกันเงียบ หลับตากัน ของเราตาก็ไม่ต้องหลับหรอก หรือหลับก็ไม่เป็นไร ถ้ามีสติ แต่ถ้าไม่มีสติ หลับตาก็ไม่ดี ลืมตาก็ไม่ดี เอาสิ่งที่ดีที่ถูกต้องคือความรู้สึกตัวนี่แหละ เอามันเด่นลงไป ไม่ต้องไปเชื่อใครละ เอาพุทธะตัวนี้ ตัวรู้ตัวนี้ ทำงานก็รู้ไป ใช้ไปกับการงาน ถ้าลงก็หยุดใหม่ ตั้งต้นใหม่เรื่อย ๆ

ชีวิตที่จะใหม่ได้ ต้องตั้งต้นใหม่ ๆ ให้รู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ จนเป็นนิสัย ความรู้สึกตัว ถ้ายังไม่เป็นนิสัยก็หัด ถ้าเป็นนิสัยแล้วไม่ต้องหัดก็ได้ เป็นอย่างนั้น รู้อยู่แล้ว บางทีเราก็ต้องเดิน บางทีก็ต้องยกมือ เรารู้อยู่แล้ว ถ้าไม่รู้ ถึงคราวที่เข้าสนามก็ต้องลำดับวิชาของเราเอาไว้ เหมือนคาถากันผีหลอกสมัยเป็นเด็ก ไปส่งข้าวให้พ่อที่นา แม่ก็บอกว่าคาถากันผี พูดว่าพุทโธ เดินไปส่งข้าว ความคิดอันหนึ่งมันกลัว แม่บอกว่า ให้ว่าพุทโธ ๆ เอาว่าคาถาลงไป พุทโธ ๆ ๆ มันลำดับไว้ เลยลืมคิดไป ว่าพุทโธ แล้วผีมันกลัว ผีมันวิ่งหนี คาถากันก็ว่า รู้เอาไว้ รู้เอาไว้ รู้เอาไว้ ถึงคราวที่มันจะหลงก็รู้เอาไว้ ๆ ๆ ถ้ามันทันเวลา ความหลงก็จะไม่ได้โอกาส ตรงไหนที่ควรจะหลง ใส่ใจ บางทีมันมีจุดเหมือนกัน ชีวิตหนึ่ง ๆ มันมีโอกาสที่จะหลง ที่เดียว สถานการณ์อันเดียวมันมี เหมือนกับน้ำที่เคยรั่วตรงนั้นก็รั่วตรงนั้น เราก็รู้ตัวเรานะ การศึกษา เรารู้ตัวเรามากกว่ารู้สิ่งอื่น รู้ตัวเรานี่แน่นอนกว่า รู้สิ่งอื่นไม่แน่นอน รู้ตัวเรา โอกาสที่จะผิดศีลผิดธรรมยาก ถ้ารู้สิ่งอื่น โอกาสที่จะผิดศีลผิดธรรมก็มี นั่นมันเรื่องปัญญาจริง ๆ มีโอกาสแตกฉานดูตัวเองออก บอกตัวเองได้ ใช้ตัวเองเป็น ทำงานทำการที่เหมาะสม เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อศาสนาต่อกันและกัน บางทีก็ช่วยคนอื่นได้ นี่คือวิชาที่เราทำอยู่นี่ ไม่ฟรี ไม่เป็นหมัน ยกมือขึ้นรู้สึกเอาเลยพวกเรา เป็นเพื่อนกันแล้ว เป็นพี่น้องท้องเดียวกันแล้ว ไม่ใช่ใครที่ไหน ไม่ใช่ญาติที่พบหน้ากันใหม่ ๆ ที่แท้ก็ญาติกัน อันเดียวกันทั้งหมด

เดี๋ยวนี้ก็ร้อนหนาวเย็น ๆ พอดี ๆ ไปอยู่ขอนแก่น เปิดห้องแอร์ เปิดพัดลม มาถึงที่นี่นอนห่มผ้า นอนอยู่ขอนแก่น ร้อน เหงื่อไหลโทรม กลับมาผ้าเหม็นไปหมด เกือบ ๗ วัน ไม่ได้ซักผ้า มาถึงก็ซักผ้า ไม่มีผ้านุ่ง นั่งในรถ ไม่ได้ทำวัตร มาอยู่นี่สบาย เย็น อากาศดี ได้เปรียบเขาพวกเรา ไม่ต้องใช้พัดลม ไม่ต้องใช้ห้องแอร์ หลวงพ่อไปอยู่ขอนแก่นค้นตามตัวไปหมดเลย คนไม่เคยมีเหงื่อออก ไปอยู่ในอากาศร้อน เหงื่อไหลซึม เราก็เป็นเพื่อนกัน อากาศที่นี่ก็ใช้ได้ แม่ครัวก็ทำครัว อย่าทะเลาะกันนะ สร้างสติ รู้สึกตัว

บทที่ ๑๕ ปฏิคือกลับ - มองมุมกลับ กลับสู่ความจริง

เช้าวันที่ ๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓

ไม่มีสิ่งใดที่จะพูดให้ฟัง ที่สุดคะโตนี่มีแต่กำชับกำชาเรื่องการเจริญสติ การเจริญสตินี่ก็ทำให้กันไม่ได้เสียด้วย ไม่เหมือนทำอย่างอื่น เราจะต้องดูแลตัวเอง และพยายามมีสติไปกับการใช้ชีวิตประจำวัน ถ้าเราจัดสรรเวลาให้ตัวเรามาก ๆ อิริยาบถต้องสร้างสติ ไม่ว่าจะยกมือเคลื่อนไหว อิริยาบถต้องสร้างสติเข้าไป กับอิริยาบถที่สร้างขึ้นมีเจตนา หรือจะนั่ง เดินจงกรมนี่ก็เป็นหน้าที่โดยตรง แต่นอกจากอิริยาบถนี่แล้ว ก็ต้องพยายามที่จะเติมความรู้สึกเข้าไปบางทีก็ลองหายใจเข้า หายใจออก รู้สึกเข้าไปกับลมหายใจ ถ้าใช้ลมหายใจเติมสตินี่ก็เป็นประโยชน์เพราะลมหายใจนี่มีอยู่กับเราตลอดเวลา แต่ถ้าไม่สนิท สติไม่ติดกับลมหายใจ ทำเล่น ๆ ก็ไม่ดีแต่ว่าถ้าทำได้ก็เป็นประโยชน์จริง ๆ บางคนเขาพูดว่า ลมหายใจเป็นเรื่องละเอียด ไม่เหมือนกายเคลื่อนไหว กายเคลื่อนไหวมันเห็นได้ชัด มันหยาบกว่า ถ้ามองแง่หนึ่งลมหายใจมันก็หยาบเหมือนกัน ลมหายใจนี่ทั้งหมดของชีวิตเรา เป็นใหญ่เสียด้วย ทุกเวลานาทีมันต้องหายใจเข้าหายใจออกอยู่เสมอ อาจจะไม่เหมือนกับอิริยาบถที่เราสร้างขึ้น

ถ้าจะมองแบบความสะดวก ลมหายใจก็สะดวก ถ้ามีสติดีแล้ว ก็จับได้ง่ายถ้าเราคุ้นเคยแต่ถ้าเราไม่คุ้นเคยก็หลงได้ง่าย ถ้าเราคุ้นเคยก็รู้ได้ง่าย ที่แท้สรุปแล้วก็คือความรู้สึกตัวนี้แหละตอนฝึกใหม่ ๆ จุดใดที่สะดวกก็ทำลงไป เหมือนกับเราที่หัดขีดหัดเขียน บางทีหัดเขียนใหม่ ๆ ก็หมอบลงไป นอนลงไป จับดินสอจนเหงื่อไหล ต้องเช็ดมืออยู่เรื่อย ๆ ถ้าทำเป็นแล้วไหลแบบไหนก็ได้ สำคัญอยู่ที่การใส่ใจที่จะรู้อยู่นั่นแหละ ความรู้สึกตัวนี้เป็นหลัก ตาเห็นรูปก็ยังรู้ได้หูได้ยินเสียงมันก็ยังรู้ได้ อะไร ๆ ก็ยังรู้ได้ ความรู้สึกตัวนี่เป็นมุมกลับ ความรู้สึกตัวนี่เป็นมุมกลับมันไม่ไป มันไม่หลุดออกไป ถ้าเรามองถึงมุมกลับ เห็นความโกรธ ความไม่โกรธ ความคิดความรู้สึกตัว ความโกรธก็ความรู้สึกตัว ความหลงก็ความรู้สึกตัว อะไรก็ตามถ้ามันมีมาก ๆ แต่สำคัญอยู่ที่ความรู้สึกตัว มันเป็นมุมกลับ ถ้าเรากลับอยู่ทุกครั้ง ๆ จะเป็นเรื่องมหัศจรรย์

ชีวิตของเราที่แท้ก็มี ๒ ซีก ๒ ส่วน ส่วนความทุกข์กับส่วนความไม่ทุกข์ ส่วนความหลงกับส่วนความไม่หลง ยืนหยัดอยู่กับภาวะที่รู้ ๆ ที่กลับ ชีวิตของเราต้องให้มันชำนาญ วันหนึ่ง ๆ ภาวะที่มันจะไปทางอื่นมันมาก แต่เราใส่ใจตรงที่จะรู้สึกตัว เราจะได้พบเห็น ถ้าจะว่าแล้วอริยสัจจ์ก็เห็นตรงนี้แหละ เห็นความทุกข์ เห็นความเกิดทุกข์ เห็นความดับทุกข์ รู้วิธีที่จะดับทุกข์

การรู้วิธีที่จะดับทุกข์มันไม่มีอื่นใดนอกจากความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวจะเป็นช่องทางที่จะทำให้เห็นอริยสัจสี่ เห็นปฏิจสมุทบาท เห็นวงจรของชีวิตเรา ทุกแง่ทุกมุม เอาอริยสัจสี่ไปกำหนดได้หมดทุกอย่าง จะเป็นปฏิจสมุทบาท จะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง จะเป็นกิเลสตัณหาราคะ โทสะ โมหะ ถ้าเรารู้หลักอริยสัจสี่มีสติ

การศึกษาที่เป็นคู่มือเรียกว่า การเจริญสติปัฏฐาน เหมือนกับคู่มือการชั่ง คู่มือวินัย คู่มือพุทธะ คู่มือธรรมะนั่นแหละ หลักเฉลย ความรู้สึกตัว กรรมฐานนี้เป็นหลักเฉลย ไปลงอยู่ที่อริยสัจสี่ ในโลกนี้อริยสัจสี่ควบคุมทั้งหมด การเจริญสติ ถ้าเป็นการศึกษาก็เป็นการศึกษาครบถ้วน การหลับหูหลับตาขณะนี้ก็ยังได้ยินเสียงดนตรี เขาฉายหนัง ก็ไม่ประสีประสาอะไร หรือแม้เขามาดุด่าเรา เราก็เกิดความฉลาด ถ้าเรามีสติ เราก็เห็นเหตุที่เขาด่า ถ้าเราเป็นคนผิดเราก็ได้ประโยชน์ แต่ถ้าเราเป็นคนไม่ผิดเราก็ได้ประโยชน์ ก็เกิดความฉลาด มันเป็นมุมกลับ ถ้าเขาด่าเราแล้วเราโกรธ เราก็โง่สองต่อ โง่กว่าคนที่ด่าอีก ไม่มีอะไรหรอกในโลกนี้ที่ทำให้เราเปลี่ยนแปลง ถ้าเรามารู้ตัวเอง ถ้าเราไม่รู้ตัวเอง โอ...เยอะแยะไปหมดเลย ต้องยากต้องลำบาก ปัญหามากมาย ถ้าเรารู้ อยู่ยงคงกระพัน ลุยเลยในโลก วิธีฝึกสติ เจริญสติที่เราทำอยู่นี้ เป็นคู่มือชีวิตของเรา แล้วดูโลกรู้แจ้งด้วย โลกนี้ไม่มีอะไรมาก มีนินทา มีสรรเสริญ มีได้มีเสีย มีสุขมีทุกข์ เป็นบวก เป็นลบ มีความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ความมีเหตุมีปัจจัยมากมาย

ช่องทางที่ทำให้เราหลงมีมากเหมือนกัน แต่หลักที่ทำให้เรารู้สึกตัวยืนหยัดจุดเดียว คือความรู้สึกตัว กลับ มุมกลับ เราได้ช่องทางรู้สึกตัว เป็นหลักที่จะดูออก ได้ดวงตาที่จะเห็น ดูมันทั้งนั้น เห็นมันทั้งนั้น ถ้าดู ถ้าเห็นก็ไม่ได้เป็น ความหลุดพ้น ความไม่เป็นอะไรก็อยู่ตรงนั้น ความหลุดพ้นก็อยู่ตรงนั้น ฝึกใหม่ ๆ อย่าเพิ่งไปเอาเหตุผล ผิดถูก รู้สึกตัวเอาไว้ ความรู้สึกตัวเป็นกรรมที่ศักดิ์สิทธิ์ อย่าเพิ่งหลุดออกจากทางนี้ ยืนไว้ก่อน ตั้งไว้ก่อน ความรู้สึกตัวให้มันแก่กล้า เรายืนอยู่ได้ในทุกสถานการณ์ ต้นไม้ต้นใดยืนอยู่ได้นานเท่าไร ต้นกล้าที่เราปลูกยืนอยู่ได้นานเท่าไร ก็เป็นประโยชน์ ประสบการณ์เข้มแข็ง ได้น้ำ ได้อากาศ แสงแดดก็เป็นประโยชน์ น้ำฝนก็เป็นประโยชน์ ลมก็เป็นประโยชน์ ผู้เจริญสติต้องยืนอยู่ตรงนี้ รู้เอาไว้ รู้เอาไว้ ให้รู้สึกตัวเอาไว้ เวลานี้ไม่ใช่เวลาที่มาเอาเหตุผล เรามาฝึก เรามาศึกษาชีวิตของเรา ตัวศึกษาคือความรู้สึกตัวนี่แหละ ความรู้สึกตัวคือตัวศึกษาที่รอบตัวรอบด้าน พอได้ยินเสียงก็เป็นความรู้สึกตัว จมูกได้กลิ่นคือความรู้สึกตัว ลิ้นได้รสคือความรู้สึกตัว สุขทุกข์คือความรู้สึกตัว ร้อนหนาวคือความรู้สึกตัว เอามันจุดนี้แหละ เรียกว่ากำชับกำชาตัวเองอยู่ตรงนี้

การฝึกตรงนี้ใหม่ ๆ อย่าหลุดไปทางอื่น ไปสุขไปทุกข์ไปผิดไปถูก บางทีก็ไปเอาทั้งสองอย่าง สุขก็เอา ทุกข์ก็เอา นั่นมันหลุด น้อตหลุด ก็เลยไม่เป็นรูปเป็นร่าง เหมือนกับเราจะสร้างบ้านต้องต่อไว้ก่อน ถ้ามันยังไม่เป็นรูปเป็นร่างอย่าเพิ่งไปใช้มัน มันพังได้ อย่าเพิ่งไปเอาสุข อย่าเพิ่งเอาทุกข์ รู้สึกเอาไว้ วิธีที่จะรู้สึกนี้หามาให้มันทันเวลา ให้ทันเหตุปัจจัย ความรู้สึกตัวนี้

นั่งอยู่บนรถเมล์ เดินบิณฑบาต เวลาขบฉัน นัยน์ตาเห็นรูป ใส่ความรู้สึกตัว ให้โอกาสความรู้สึกตัวบางทีก็อ่อนโยน บางทีก็ยืดหยุ่น ไม่ใช่ตึงขัด ยืดหยุ่นอ่อนโยน บางทีก็ยิ้มแย้มยืนหยัด ไม่ด่วนรับ ไม่ด่วนปฏิเสธ ต้องหัด กลาง ๆ อยู่ ผิดก็รู้สึก ถูกก็รู้สึก ความรู้สึกตัวเกิดความเป็นกลาง เป็นธรรมต่อตัวเอง อยู่ในสถานการณ์แบบไหน ก็เพียรตรงนี้แหละ ความเพียรที่แท้จริงคือความรู้สึกตัวนี่แหละ แล้วก็ทำได้ เราอย่าไปปฏิเสธชีวิตของเรา บางทียังไม่ได้ทำอะไรก็บอกว่าทำไม่ได้ ที่จริงก็ทำได้อยู่ เหมือนกับเราดูอะไร บางทีก็ต้องกะพริบตา ประดุจว่าเห็นปั๊บก็ไม่ใส่ใจไม่ดู เหมือนอ่านหนังสือ บางทีสายตาคนแก่ก็ต้องกะพริบตาเรื่อย ๆ นวดตาเรื่อย ๆ แล้วดูอีก ไม่ใช่ว่าพึบแล้วทิ้งไปเลย ไม่ใช่

ความรู้สึกตัวนี้ น่าชมเชยตัวเรานะ ถึงเวลาโกรธก็ไม่โกรธ น่าไหว้ตัวเองนะ ถึงเวลาทุกข์ก็ไม่ทุกข์ ความไม่ทุกข์ทำให้เราเด่น ความไม่โกรธ ความลำบาก ทำให้เรามีชีวิตที่เด่น ๆ อาจจะเป็นดาราตลอดชีวิต ดาราคือภาวะที่ลุยได้ ที่มีชั้นเชิง ไม่ใช่ดาราในหน้าจอ ไม่ใช่แบบนั้น ความไม่โกรธ แทนที่จะโกรธก็ไม่โกรธ เป็นดาราเป็นพระเอกก็ได้ แทนที่จะทุกข์ก็ไม่ทุกข์จะตาย ไม่ไหว แต่เราก็ดู ไม่เห็นแย่ตรงไหน ไม่เห็นมีอะไรที่ไม่ไหว ไม่มีเลยที่จะต้องตาย เราก็รู้ซึ้ง โอกาสเช่นนั้น ชั้นเชิงมันดีมาก ถ้าเป็นพระเอกก็มีชัยชนะ โดยเฉพาะการฝึกสติที่แท้ก็คือการฝึกจิตใจของเรานี่แหละ เรื่องเดียว แต่ว่าเรื่องของใจก็ดูอะไรทุกอย่าง

ถ้ามีสติก็ดูแลทุกอย่าง ไม่ได้ปฏิเสธ ถ้าจะเป็นเมตตาก็เป็นอปมัญญา กว้างใหญ่ไพศาลปรารถนาดีต่อทุกสรรพสิ่ง ถ้าเป็นรักก็อมตะ ไม่มีขอบเขตเงื่อนไข ไม่เหมือนแบบโลกที่เขารักกันเหมือนกับพ่อแม่รักลูกไม่มีเงื่อนไข จะดีไม่ดีก็ไม่มีเงื่อนไข พระพุทธเจ้ารักคนทั้งโลกก็ไม่มีเงื่อนไขอะไร เพราะฉะนั้นมุมตรงนี้ เราต้องดูดี ๆ อย่าปฏิเสธสถานการณ์ ปรากฏการณ์ต่าง ๆ เอามาเป็นบทเรียน ชีวิตเราไม่ได้อยู่คนเดียว มีอยู่หลายอย่าง เราก็ต้องอยู่อย่างนี้แหละ นี่แหละโลก พระพุทธเจ้าบอกว่า พวกท่านทั้งหลายจงมาดูโลกนี้ บางทีตัวเราก็เหมือนกัน โรคนอกตัว โรคตามที่มันเป็นโรค ถ้าเราไม่มีโรคมันก็เป็นลาภของเราแล้ว อโรคยา ปรมาลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ พระพุทธองค์ก็เดินให้ดู พูดให้ฟัง ทำให้เห็น เหล่าพระภิกษุ เหล่า

สาวกของพระองค์ สั่งสอนไปที่ไหนทางไหน ถ้าจะพูดแล้ว พระพุทธเจ้าพูดแต่เรื่องนี้ เรื่องสติทั้งนั้นแหละ ไม่เหมือนกับพระสงฆ์ทุกวันนี้ พูดเรื่องพระครู เรื่องตำแหน่ง เรื่องพิธีไปโน่น ไม่ได้สอนถึงเรื่องการเจริญสติหรอก โดยเฉพาะการประชุมเรื่องคณะสงฆ์พูดแต่การปกครอง สถานการณ์เป็นอย่างไร ไม่เคยปรารภถึงการเจริญสติ เราประชุมกันแล้วต้องให้ก้าวหน้าสักหน่อย ลองดูซิว่าอะไรที่มันเสื่อม อะไรที่มันอันตราย ชุมชนที่เราอยู่อาศัยมองรอบ ๆ ดู

หลักชีวิตของเราจริง ๆ คือความรู้สึกตัวนี่แหละ เราจะชวนกันตรงนี้แหละ ลองมองมุมกลับกันดู จะเห็นสิ่งที่ประเสริฐอยู่ตรงนั้นแหละ ตรงความรู้สึกตัว อย่าไป จะหลงก็รู้ไว้ จะทุกข์ก็รู้ไว้ จะสุขก็รู้ไว้ จะคิด จะเอาเหตุเอาผลก็รู้ไว้ จะชอบ จะชังก็รู้เอาไว้ อยู่ตรงนี้นาน ๆ ลองดู จะพบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เห็นของจริง ชีวิตของเรา ไก่เห็นตีนงู งูเห็นนมไก่ นี่หรือชีวิตของเรา ก็ไม่มีอะไรนอกจากความรู้สึกตัว ถ้าไม่มีความรู้สึกตัว ก็มากกิเลสทั้งพันห้า ตัณหาทั้งร้อยแปด ถ้ามีความรู้สึกตัวก็มีพร้อมทุกอย่าง ก็ไม่ไปทางไหน ก็อยู่ตรงนี้ มุมกลับ ๆ ความทุกข์กับความไม่ทุกข์ ความโกรธความไม่โกรธมันก็มี ความหลงความไม่หลง ก็มี กลับตรงนี้ เป็นหลักเฉลยชีวิต ไม่มีอะไรที่ต้องทำอีก ถ้าอยู่ตรงนี้ได้ มันก็มีเท่านี้เอง ถ้าจะเรียกศีล สมาธิ ปัญญาก็อยู่ในกลุ่มนี้ ถ้าจะเรียกว่ามรรคผลก็อยู่ในกลุ่มนี้ กลุ่มเดียวกัน เข้ากันได้ น้ำก็เข้ากับนมได้ ความรู้สึกตัวเป็นศีลเป็นสมาธิเป็นปัญญาเป็นมรรคเป็นผลเป็นอะไรไปโน่น เราเอาหลักนี้แหละ เพียรตรงนี้แหละ พยายาม ตั้งเอาไว้ รู้เอาไว้ ก็กลับคืนมาได้ หลงไปก็เอาคืนมาได้ เป็นความรู้ได้ ผิดไปก็เอาคืนมาเป็นความรู้ ถูกไปก็เอามาเป็นความรู้ ต้องอยู่ตรงนี้นาน ๆ ต้องขยันตรงนี้สักหน่อย ขยันอย่างอื่นเอาไว้ก่อน แต่ขยันรู้ตัวให้มาก ถ้าท่านได้เจริญสติท่านได้ทำทุกอย่างแล้ว ถ้าหลงแล้วก็ผิดพลาดแล้วประมาทแล้ว ถ้ามีสติก็เอาเลย การบวชคือการหนีความชั่วทำความดีมีสติ เรานั่งอยู่ตรงนี้เราก็บวช

บทที่ ๑๖ สติเป็นนักศึกษา เอากายใจเป็นตำรา

เช้าวันที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓

หลวงพ่อจะพูดให้ฟังทุกๆ วันนะ พูดเรื่องชีวิตเรานี่แล้ว เรื่องศาสนาเรื่องศึกษาศาสนา เรื่องศีลเรื่องธรรม เรื่องบาปเรื่องบุญ เรื่องมรรคผลนิพพาน ก็คือเรื่องของคนเรานี่ละ เราจะมาศึกษาเอากายเอาใจเป็นตำรา เอาสติเป็นตัวศึกษาเข้าไปดู ให้เห็นกายให้เห็นใจ อย่าให้กายมันหลอกอย่าให้จิตใจมันหลอก กายมันหลอกให้สุขกายมันหลอกให้ทุกข์ ใจมันหลอกให้สุขใจมันหลอกให้ทุกข์ ความหลงนั่นแหละมันก็อยู่ที่กายที่ใจนั่นแหละ ความสุขความทุกข์ความรักความชัง หรือจะเป็นพระเป็นผีมันก็อยู่ที่กายที่ใจ จะเป็นบุญเป็นบาปก็อยู่ที่กายที่ใจ เขาให้ดู ดู ให้มีสติเข้าไปดู ให้มีตัวรู้ ให้รู้เห็นให้พบเห็นอย่าเพียงแต่คิดเห็น การคิดเห็นผิวเผินต้องให้พบเห็นตัวสติจริง ๆ ต้องพบเห็น ถ้าคิดเห็นไม่ใช่สติ ไม่ใช่สัมปชัญญะ เราจึงพยายามให้มันพบเห็นถ้าพบเห็นก็มีคำตอบอยู่ในตัว เห็นกายที่มันเคลื่อนไหวก็รู้แล้ว รู้แล้ว เห็นใจที่มันคิดก็บอกว่ารู้แล้วรู้แล้ว มันคิดก็คือคิดเท่านั้นแหละไม่มากไปกว่านั้นหรอก

ถ้าเป็นสุขเป็นทุกข์กับความคิดนั่นไกลออกไปแล้ว แต่เราก็กลับได้ ไปสุขไปทุกข์กับความคิดเราก็กลับมารู้ อย่าไปสนใจความสุขความทุกข์อยู่ที่จิต เราก็รู้ที่กาย กลับมารู้ที่กายเอากายเคลื่อนไหวอยู่นี้ มันเคยชินนะ คนเรามันไปเอาสุขเอาทุกข์เพราะความคิด ไปเอาถูกเอาผิดเพราะความคิด ให้ความคิดเป็นใหญ่ทั้งหมดแล้วแต่ว่ามันจะสั่งการสั่งงานอะไรเป็นขี้ข้าของความคิด เจริญในความคิด

การปฏิบัติการเจริญสตินี่ ต้องเป็นอิสระออกมาดู อย่าเข้าไปในความคิด เหมือนกับเราออกนอกโลก มาดูโลกเหมือนเราออกไปจากป่าสุคะโต แล้วหันหลังมาดูป่าสุคะโต จะเห็นแต่ก่อนมันเหมือนกับช้างมันหมอบ เราไปยืนอยู่ที่บ้านกุดโง้ง ดูป่าสุคะโตสมัยโน้น ป่ายังไม่ถูกทำลายสักต้นเดียว หันหลังมาดูเหมือนช้างมันหมอบ ก็เลยชื่อว่าเอราวัณ แล้วก็มันมีช้างอยู่สี่ตัวอยู่ในเขตผู้หญิงนี่ ช้างโผล่ตรงนี้ ตรงที่กุฏิท่านยูกิ หมายเลข ๔ นี่เหมือนกะหัวช้าง ที่เขาที่หอไตรเหมือนกะตัวช้างที่มันหลังโก่ง ๆ อยู่ เราก็เลยเรียกว่าเอราวัณ

ครั้งหนึ่งมีปัญหาที่วัดโมกข์เกิดขึ้น ไม่มีใครแก้ไข หลวงปู่เทียนให้ผมไป ตอนนั้นผมกำลังเล่นกับพวกเก้ง พวกกวาง พวกหมู คิดว่าจะจับเก้งให้ได้ คุ้นกันมาก ๆ ตอนเย็น ๆ นี่อยู่คนเดียว เวลาจะไปอาบน้ำแถวกุฏิท่านไพศาล ศาลาน้ำ มีขอนไม้อยู่ตรงนั้น ลงไปอาบใน

ห้วยลึก ๆ มันไม่เป็นสระแบบนี้ เวลาเดินลงไปอาบน้ำพวกเก้งมันจะมาร้อง ไก่ป่าก็บินขึ้นขัน ตอนเย็น ๆ ไม่ใช่เย็นนะ บ่ายสาม อย่างช้า บ่ายสี่บ่ายห้า อาบน้ำไม่ได้มันหนาว บ่ายสามนี่ลงไป อาบน้ำเก้งก็อยู่จอมปลวกที่กุฏิหมายเลข ๔ นั่น ต้นประดู่ใหญ่นั่น ผมเคยเอาน้ำปลาไปเทให้มันกิน มันกินดินจนเป็นหลุม เวลาไปข้างล่างทีหนึ่งต้องเอาน้ำปลามาฝากมันทีละขวดสองขวด แล้วก็ไปดูมันมากิน เรียกว่ามากินโป่ง กินแล้วมันก็ชวนกันขึ้นเขาขึ้นจอมปลวกนู่นน่ะ ไถกันขึ้นไถกันลง ไถกันขึ้นไถกันลง อยู่ใกล้ ๆ ดูมันเล่น ๆ สักหน่อยมันก็มองดูผม มันก็ร้อง โป้ง โป้ง มันก็รู้เรื่องของมันมันก็ชนกัน ว่าจะจับมันให้ได้ คุ้นกันมาก พอดีหลวงปู่เทียนสั่งให้ไปแก้ไขปัญหาวัดโมกข์ ก็ไปแล้วไปยืนดู คิด คิดห่วงไม่มีใครอยู่ ไก่ เก้งจะเป็นอย่างไรหนอ นายพรานก็เยอะสมัยนั้น พอกลับมาดูก็เห็นวัดป่าสุคะโต เห็นโดยความรู้สึก ต้นไม้ เห็นรูปร่าง เห็นสัตว์ป่าเห็นไก่ เห็นหมูด้วย เห็นพญาลอด้วย พญาลอมันจะเดินรำแพนให้ดูตอนเย็น ๆ ออกมาวิ่งให้พวกไก่ป่า ควงกันจ๊อกแจ๊ก จ๊อกแจ๊ก ไม่กลัวใครหรอกพญาลอเดินสง่างาม โอ้ยบรรยากาศ กลับหันหลังมาดูโอ้ย คิดว่าเมื่อไหร่จะได้กลับมาดูอีกหนอวัดป่าสุคะโต หลวงพ่อเทียนไม่พอใจนะที่มาอยู่ตรงนี้ อยู่กับควาย กับลิง กับค่าง ต้องมาอยู่กับคน รู้ธรรมมะแล้วต้องมาสอนคน ก็ลงไป เหลียวออกไปดู ดูแล้วที่เราเคยเห็น สุคะโตเคยเห็น ก็รู้นะ เห็นลึกซึ้งด้วยนะ ใครจะหลอกไม่ได้เพราะเห็นอยู่กับสุคะโต อยู่กับต้นไม้อยู่กับอากาศ กับสัตว์ป่า สิ่งแวดล้อมมีทั้งกลิ่นมีทั้งเสียง มีทั้งรส รสแห่งความสงบ รสแห่งเสียง กลางคืนไม่รู้จะฟังเสียงอะไร เลือกฟังเอา ตื่นขึ้นมาดึก ๆ ดึ่น ๆ แต่ก่อนจะนอนจะหลับคอยฟังเสียงสัตว์มันร้องเสียงนกเสียงสัตว์ ฟังเสียงอันนั้นโอนั่นมันสัตว์แบบนั้น นั่นมันสัตว์แบบนั้น นั่นมันนก กวาง เก้ง พอดีฟังแล้วก็หลับไป ตื่นขึ้นมาได้ยินฟัง มีเสียงมีรส รสแห่งความเย็นรสแห่งความสงบ มีกลิ่นดอกไม้มีกลิ่นใบไม้ บางทีเราพบเห็นมันออกไปดู ไปอยู่นั่นเดือนหนึ่งวัดโมกข์ แก้ไขปัญหา กลับมานี่โอ้ยตายหมดเลย เก้ง ไม่เหลือเลย เก้ง สี่ห้าตัวตายหมดเล้ย เขามายิงเอา เพราะมันคุ้นแล้ว เราไปเอาน้ำปลาไปให้มันกินเขาก็มาดักยิงเอา บางทีเราก็เห็นจริง ๆ

การออกมาดูกายของเรานี่ เราดูอยู่แล้วเดือนสองเดือนแล้วทำไมมันจะไม่เห็น เห็นความคิดนะ เห็นกายที่มันเคลื่อนไหวเห็นอาการต่าง ๆ วัดป่าสุคะโตมันเสื่อมตั้งแต่โน่นละ พวกเก้งพวกหมู ไก่พญาลอ มันฉิบหายตั้งแต่โน่นแล้ว ที่เหลือมาไม่เท่าไรหรอก ไม่ได้หนีไปไหนตั้งแต่บัดนั้นนะ พวกเราคงได้เห็นพญาลออยู่ แล้วก็มาฉิบหายอีกครั้งนึงไก่ป่า ช่วงทะเลาะกันที่นี่ ไม่มีพระอยู่ ปีพรรษาหนึ่งเขาก็มาเอากระสอบมาใส่เอาไก่ไป วันละกระสอบ

สองกระสอบ บางทีพระที่มาอยู่ไม่มีค่าน้ำค่าไฟ ไม่มีอะไรก็ให้เขามาจับเอาไก่ ไปถางป่าก็ให้เขามาไล่เอาไก่ เอาไก่จ้างคนถางป่า ก็หมดแล้ว ไปร้อยสองร้อยนะ เล่าสนุก ๆ นะ ที่นี่ตรงศาลานี่ตอนเย็นหลวงพ่อจะสนุกกับพวกไก่ เวลาออกจากกุฏิมาก็มากวาดศาลา โคกเคก โคกเคกอยู่นี่เรากวาดศาลาโคกเคก โคกเคก ไก่มันได้ยินเสียงกวาดศาลา มันก็ออกมามันเคยได้กินข้าว ออกมาขัน มาเป็นกลุ่ม ๆ กลุ่มทางทิศใต้ฝูงหนึ่ง กลุ่มทางทิศเหนือ ถ้าหว่านข้าวไปทางทิศใต้นี่กลุ่มทางทิศเหนือมากินไม่ได้ กลุ่มทางทิศใต้ไล่ขับไป ถ้าหว่านไปทางทิศเหนือกลุ่มทางทิศใต้ไปกินไม่ได้กลุ่มทางทิศเหนือไล่กลับมา เราก็หว่านไปตรงนั้น ตรงทิศตะวันออกน่ะ หว่านไปตรงนั้นมันก็ไปกินด้วยกัน ก็สนุกแบบหนึ่ง เราก็ดูมันก็เห็นรสชาดของสุคะโต ใช้ประโชน์มัน ยังมีรอยสัมผัสลึก ๆ กับชีวิตของเราอยู่

สมัยสิบปียี่สิบปีโน้น ถ้าบวชมานี่ก็สามสิบกว่าปี รอยพุทธญาณบ้าง รอยพุทธญาณนี่รอยเด่นที่สุดเลย รอยสุคะโตก็รอยแห่งรสทุกรสอยู่ตรงนี้นะ นี่เราเห็น เห็นชีวิตที่มันสัมผัสสัมผัสด้วยตัวเรานี่ละ เข้าไปดูมัน ดูกายดูใจของเรามีสติรู้ เห็นกายเห็นจิตของเรา ถ้าจะเป็นนักชกก็เป็นนักมวยก็ชกให้เข้าเป้า เข้าเป้าตรงไหนที่เขากำหนด เอาใบหน้า ถ้าชกถูกหน้าก็ได้หนึ่งคะแนนจุดที่สองก็ได้สองคะแนน จุดที่สามก็ได้สามคะแนน ถ้าชกถูกตรงอื่นเขาไม่นับเป็นคะแนนโอลิมปิกเขานะ อันนี้ฟังข่าว คนเรานี่หาสนุกกับคนตีกัน ตีถูกแข้งถูกขา เขาไม่นับละ พยายามที่จะตีใส่ใบหน้า บ้าหรือเป็นคนดีก็ไม่รู้คนเรา ก็ต้องช่วยกันไม่ให้ฆ่าให้ตีกัน การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกันเอาให้แม่น ๆ นะ เอาดูเห็นกายดูเห็นจิตนี่แหละ สติต้องตรงนี้นะ ถ้าไม่ตรงนี้ก็ไม่ใช่สติหรอก เป็นอวิชชา อวิชชาก็รู้นะ รู้แบบผิด ๆ แต่วิชานี่รู้แบบรู้ตรงจิตรู้ตรงกาย ให้เห็นกายให้เห็นจิตมีสติดู เห็น พบเห็น เวลาใดที่มันคิดรู้ทุกที ให้มันแม่น ๆ บางทีคิดไป กายเป็นสุขกายเป็นทุกข์ไปแล้ว อันนั้นไม่แม่น เจ็บตัวแล้ว ถ้าเป็นนักชกเขาชกได้ก่อน เสียเปรียบเขาไม่ได้คะแนนอะไร คะแนนก็คือสุขคือทุกข์ไปแล้ว คือโกรธคือโลภคือหลงคือกิเลสตัณหาราคะไปแล้ว เขามีคะแนนกว่าเราต้องแพ้ ถ้าเรารู้เป็นชัยชนะ ถ้าแพ้บางทีแพ้มาก ๆ เป็นปราชัย ปราชัยคือปาราชิก ขี้แพ้ตลอดเวลา ปาราชิกแล้ว ไม่มีวันที่จะได้บรรลุมรรคผลนิพพานคนขี้แพ้ ต้องปาราชิกแบบขี้แพ้ปราชัยในอารมณ์ มันจะไม่ได้เสพเมถุน ไม่ได้ลักของเขา ไม่ได้ฆ่ามนุษย์ให้ตายไม่ได้พูดอวดอุตริมนุษยธรรม แต่คนขี้แพ้ตลอดเวลา ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง สุขบ้างทุกข์บ้าง โกรธบ้างหลงบ้าง โลภบ้าง กิเลสตัณหาครอบงำ บังคับขับไส ตกเป็นทาสอยู่นั่นละ ปราชัย ปราชิกถ้าภาษาธรรมนะ ถ้าภาษาคนก็สี่ข้อเท่านั้น เอาจริง ๆ ถ้าจะพูดถึงธรรมวินัยนะ ศีลไม่ใช่ ๒๒๗

ดอก เป็นหมื่น ๆ แสนๆ ถ้าพูดถึงศีลอันยิ่งสมาธิอันยิ่ง เราก็มีสตินี่แหละ ก็รู้สึก เอาให้มันแม่น ๆ รู้สึกกายรู้สึกใจ คนเรา รู้จนถึงกับว่าเป็นหน้ารอบ ถ้ารู้หลักมันรู้กายรู้ใจก็ต้องมารวมให้เห็นหมดละ อาการต่าง ๆ วัตถุต่าง ๆ รูปที่เป็นทุกข์ นามที่เป็นทุกข์ รูปที่เป็นโลภ นามที่เป็นโลภ รูปสมมติอย่างไร นามสมมติอย่างไร บัญญัติอย่างไร เป็นวัตถุอาการอย่างไร เป็นปรมัตถ์อย่างไร เป็นบาปตรงไหนเป็นบุญตรงไหน เป็นศีลอย่างไรเป็นสมาธิเป็นปัญญาอย่างไร สิ่งเหล่านี้จะบอกจะสัมผัสได้ เป็นบุญ ตัวบุญก็คือตัวรู้ ตัวบาปก็คือตัวไม่รู้ตัวมืด บาปคือมืดบุญคือไม่มืดเพราะมันเห็น พอเห็นมันก็ไม่เป็นไรก็ปลอดภัย ก็อยู่สบายถ้ามืดมันก็ไม่เห็น เราเดินเข้าไปในป่าถ้ามืดก็เดินชนโน่นชนนี่ คลำไปหลงทิศหลงทาง หลงไปในความโกรธ หลงไปในความโลภ หลงไปในความหลง หลงไปในกิเลสตัณหาราคะ ไปซะแล้ว ความรักความชัง นี่หนาคือการปฏิบัติ ถ้าจะรู้เรื่องอื่นรู้มาก พระพุทธเจ้าสอนเราเพียงกำมือเดียว

อ่านประวัติของท่านนัทฮัน มหายานนี่ละ เขาก็เขียนดี เขาก็ต้องศึกษา ศึกษาดู เรื่องชีวิตเราเป็นสุขเป็นทุกข์อย่างไรเป็นบุญเป็นบาป ร้อยเรื่องพันอย่างที่เกิดอยู่ที่กายที่ใจของเรานี่ให้มันเห็นกำมือเดียว อ่านพุทธประวัติสมัยพระพุทธเจ้า ป่าประดู่ลายจับใบไม้ขึ้นมากำมือเดียว ชูให้ภิกษุทั้งหลายเห็นใบไม้ในป่ากับใบไม้กำมือของเรานี่ อันไหนมันมากกว่ากัน ดูเถอะภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลายก็ตอบว่า ใบไม้ในป่ามีมากกว่าใบไม้ในกำมือของพระพุทธองค์ พระพุทธเจ้าว่านี่ละเอามาสอนพวกเธอทั้งหลายเท่านี้ ส่วนความรู้มากมาย บางทีเราว่าศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ บางทีเพียงได้ยินว่าศีล ๒๒๗ ก็กลัวแล้ว แค่ศีล ๕ ก็กลัวแล้ว ยอมแล้วบางคนบางทีเห็นมากับตาก็ว่า ข้อที่ ๕ ยกมือท่วมหัวรับไม่ได้ สุราเมระยะมัชชะเอาไม่ได้ เขากลัวแล้ว ที่จริงมันไม่ใช่ เท่านี้ศีลของเรามากมาย หลายอย่าง ยิ่งมีศีลยิ่งประดับยิ่งงดงาม บางคนก็ติดเหล้า ติดรูปติดรสติดกลิ่นติดเสียง ไม่รู้ตัวเขา เหมือนเต่าเหมือนปลาที่อยู่แต่ในน้ำมันไม่เห็นบก เหมือนกับเต่าโผล่ขึ้นมาเท่าไรก็มุดลงไป มันกลัวบก เต่ามันสะเทินน้ำสะเทินบก ขึ้นมาบนบก ก็ได้อากาศหายใจก็มีอาหารก็มี ชีวิตของเราก็เหมือนกันออกมาดูนอกโลก ไปสุขทำไมไปทุกข์ทำไมไปโกรธไปโลภไปหลง ไปรักไปชังทำไม ไปยินดียินร้ายทำไม ไปรับใช้กิเลสตัณหาราคะทำไม ลองหายใจดูลึก ๆ ก็ได้นะให้รู้ตัวเอง ชีวิตของเรามันดึงออกไปมากแล้ว กู่มันกลับมาเรียกมันกลับมารู้เอา ที่นี่ก็ตั้งใจจะมาเข้าค่ายที่สุคะโต ผลที่สุดก็อยู่ไม่ได้ ไปตะลอนตะลอนเหมือนเดิม คิดว่าสร้างค่ายเพื่อจะมาอยู่ เอาให้มันเงียบดูสักพรรษานึงก็ไม่ไหว วันนี้ก็จะได้ไป อาจจะไม่ได้กลับมานะไปพักที่ท่ามะไฟหวาน อาจจะเตลิดไปโน่นนะ นาโพธิหนองโพ พอกลับมาก็ไปอีกแล้ว

พุทธมณฑลแล้ว นาโพธิก็ไม่มีเพื่อน ๑๒๐ วันงานนาโพธิ มีวันสองวันที่จัดไว้ ล๊อกไว้ที่มาร่วมงาน ตั้งแต่วันที่ ๒๐ ขึ้นไป สิบเก้ายี่สิบนึ่งานอบรมกลุ่มแม่บ้าน ตั้งแต่ยี่สิบห้า ไปก็อบรมผู้ใหญ่บ้านกำนัน ดีไหมคุณอูฐ พวกเราก็มีท่านไพศาล มีท่านสันติกโร มีเพื่อน สบายเลยปีนี้ หนึ่งในสี่ห้าสิบปีละปีนี้ เราอยู่กันด้วยความสงบ มีแต่ผู้ที่ตั้งใจ ตั้งใจดี ๆ สละบ้านเรือน สละหน้าที่การงานมา ที่จริงวัดท่ามะไฟหวานน่าเป็นห่วงกว่านี้มาก เย็นวันนี้ผมจะนอนวัดท่ามะไฟหวาน พอได้พูดกับพระกับสงฆ์ ชะเง้อชะง้ากันอยู่ ออกมาเมื่อวานก็มานั่งอยู่ศาลาประตูวัด คงจะเหงาอะไรก็ไม่รู้ เมื่อไหร่หนอจะออกพรรษา เมื่อไหร่หนอจะออกพรรษา ศาลาหน้าประตูนี่ถ้าผมอยู่ไม่ให้มานั่งเลยนะ แต่นี่ก็ไม่มีใครบอก มานั่งคอยดูคนผ่านไปผ่านมา มันก็ไม่น่าดู พวกเรานี่หาที่หาเวลาไหนไม่เหมือนปีนี้แล้ว อุ่นใจมากๆ ท่านไพศาล ท่านสันติกโร หรืออาจารย์หลายองค์อยู่ตรงนี้ เอาฉวยโอกาสเลยพวกเรา เข้าถ้ำกัน กุฏิคนละหลัง ละหลัง ฉันเช้าเสร็จแล้ว อย่าโอ้เอ้ไปทำอันอื่น กลับมา มานั่งดูตัวเอง

สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้ากับเหล่าพระสาวก เดินรอนแรมไปเห็นป่า น้ำใสไหลเย็น เสียงนกร้องเจี๊ยวจ๊าว ผสมเสียงน้ำตก พระสงฆ์ก็ตื่นเต้นกัน โอ...ป่านี้ดีเหลือเกิน มีพระโมคคัลลาน์ พระสารีบุตร พระอานนท์ พระอนุรุทธะ พระอุบาลี ป่าอย่างนี้ก็สนทนากันอยู่ อุบาลีบอกว่าป่าอย่างนี้ต้องให้พระผู้ที่ทรงพระธรรมวินัยอยู่จึงจะเหมาะสม เข้าข้างตัว พระโมคคัลลาน์ว่าโอ้ไม่ใช่นั้นไม่ใช่ดอก ป่าอย่างนี้ต้องเหมาะแก่พระผู้มีฤทธิปาฏิหาริย์ สารีบุตรก็พูดว่าไม่ใช่ ป่าอย่างนี้ต้องผู้ที่เลิศด้วยปัญญา อานนท์ก็ว่าไม่ใช่ ป่าอย่างนี้ต้องพหูสูตร หลายองค์ก็เข้าข้างตัว คงจะเหมาะถ้าเราอยู่นี่ ถ้าเราจะสอนคนเราจะนำเรื่องนั้นเรื่องนี่มาพูด เรื่องที่พระพุทธเจ้ามาสอนให้พวกเราได้ยินได้ฟังมาก ๆ คิดไป พระพุทธเจ้าเดินมาพบ ภิกษุทั้งหลายพวกเธอสนทนาธรรมเรื่องอันใด อันนี้จำมาพูดนะ ภิกษุทั้งหลายก็ตอบว่าเขาพูดกันว่าป่านี่ดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ เหมาะสำหรับพระอานนท์เพราะได้รับเอกัคคตาทางพหูสูตร พระอุบาลีก็เอกัคคตาทางพระธรรมวินัย พระโมคคัลลานะก็เอกัคคตาทางฤทธิปาฏิหาริย์ พระสารีบุตรก็เอกัคคตาในทางเลิศทางปัญญา ก็ว่ากันไป พระพุทธเจ้าก็ว่าดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ป่านี่ดีสำหรับภิกษุผู้ฉันบิณฑบาตแล้ว กลับมาล้างบาตร วางบาตรลง นั่งตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม นี่ป่าอย่างนี่เหมาะสำหรับผู้ที่ตั้งกายตรงดำรงสติ มีสติรอบ ภิกษุทั้งหลายก็สาธุ ถ้าเราทำอันอื่นไม่เหมาะ มีเหมาะอย่างเดียวคือมีสติ ที่ไหนที่ไหนก็เหมือนกันมีสตินี่เหมาะที่สุด เหมาะที่สุดถ้ามีสติ ถ้าไม่มีสติที่ไหนก็ไม่เหมาะ หลง มันหลงแล้วจะมีประโยชน์อะไร รู้นี่ชีวิตเราแท้ ๆ ตัวรู้ ถ้าตัวหลงไม่ใช่

ชีวิตเรา บางทีมารเอาไป ยักษ์เอาไป กิเลสตัณหาราคะเอาไป ตัวรู้สึกตัวเป็นของเรา เป็นอัตตาหิ อัตตาโนนาโถพึ่งได้ ถ้าหลงมันพึ่งไม่ได้ ความรู้สึกตัวนี่อย่าไปคิดว่ามันยาก ทำอะไรก็รู้ได้ พริบตาดูก็รู้ได้ หายใจดูก็รู้ได้ กลืนน้ำลายก็รู้ได้ ยิ่งเรามาทำรูปแบบสร้างจังหวะ เดินจงกรมให้รู้สึกตัวนี่ นี่ก็วันนี้หลวงพ่อก็ว่าจะให้ชาวบ้านเขามาถางมาดายหญ้าที่เราปลูกป่า ท่านหนุ่มเมื่อใดจะทำ ก็มีเงินอยู่ก้อนหนึ่งที่คุณสุวิดาเอามาให้สำหรับดับไฟป่า ได้ใช้ไปบ้างแล้วส่วนนี้ว่าจะเอามาดายหญ้าที่เขาปลูกป่านี่ ให้เขาถากเอา ให้เขามาดายได้เท่าไรก็เอา คือหนึ่งมันจะมีประโยชน์ ตอนนี้ชาวบ้านเขากำลังอดอยากยากแค้นอยู่ ให้เขามีเงิน มีงานทำ ให้เขาได้งานทำ พวกเรามาช่วยกันปลูกป่าให้เป็นป่าสวยงาม มีน้ำใสไหลเย็นให้เหมาะกับการนั่งตั้งกายตรง ดำรงสติให้มั่น ให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม เช่นที่พระพุทธองค์และเหล่าสาวกรอนแรมไปพบป่างาม จนเหล่าสาวกสรุปไม่ได้ว่า ควรทำกิจใดดีจึงจะเหมาะกับป่าที่งดงามเช่นนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสสรุปให้ว่า ถ้าเราทำอื่นใดไม่เหมาะ มีเหมาะอย่างเดียว คือทำให้มีสติ นี่แหละเหมาะสมที่สุด

บทที่ ๑๗ ชวนกันเจริญสติที่เซนต์หลุยส์

วัดพระศรีรัตนาราม เมืองเซนต์หลุยส์

วันที่ ๒๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๗

น.พ.คงศักดิ์ ตันไพจิตร แปล

เจริญพรญาติโยมสาธุชนทุกท่าน เป็นชั่วโมงที่ฟังพูด ให้เป็นส่วนประกอบกับการศึกษาปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอันนี้ก็มีกำหนดในเรื่องวิธีปฏิบัติ อาศัยคำพูดเป็นสื่อบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยเฉพาะภาคของการปฏิบัติ ถ้าเราไม่เคยทำ ไม่เคยประกอบ ไม่เคยสัมผัสกับการปฏิบัติแล้วไม่เคยได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับคำอธิบายก็อาจจะทำให้ไม่ค่อยเข้าใจ จึงต้องอาศัยคำพูด

พูดเรื่องของการเจริญสติ สติก็ต้องเป็นการสัมผัสเอา สัมผัสเอาที่กาย ให้สตินี่อยู่ที่กาย สติอยู่ที่จิตใจ คล้าย ๆ กับว่า ไม่ได้มาสอนมาชวนท่านทั้งหลาย ได้สัมผัสมีสติสัมผัสกับกายที่มันเคลื่อนมันไหว ตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตร ตรัสเอาไว้ว่า มีสติดูกาย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติดูเวทนา ให้เห็นเวทนา มีสติดูจิตที่มันคิด มีสติดูธรรมที่เกิดขึ้น จะเป็นกุศลธรรมหรืออกุศลธรรม แต่ว่าเบื้องต้นเราต้องมีสติ ดูที่กาย หาวิธีรู้ที่กาย เอากายเป็นนิมิต เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนเวทนา ส่วนจิต ส่วนธรรม นั้นไม่ต้องไปหาดู มันเกิดขึ้นมาให้เราเห็นเอง แต่เราอาศัยกายเป็นนิมิตเป็นเบื้องต้น

กาย นับตั้งแต่ที่เป็นรูปกาย เห็นการเคลื่อนไหวของมือ แล้วก็การเดินจงกรม จะเดิน ยืน นั่ง นอน ลึก ๆ เข้ามาอีกหน่อยก็คือการหายใจ การกระพริบตา การกลืนน้ำลาย เป็นอิริยาบถเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็หัดให้มีความรู้สึกให้มีสติอยู่กับกายเหล่านี้ให้มาก หาวิธีที่จะรู้ให้มาก ๆ เรียกว่าเจริญ หรือเรียกว่าภาวนาคือทำให้มาก

ความรู้สึกตัว เรียกว่าสติปัฏฐานสูตรนี่ ไม่ใช่จำเอา ไม่ใช่คิดเอา ต้องสัมผัส เอากายสัมผัสเอาเป็นเบื้องต้น เช่นยกตัวอย่าง จะเอากายเป็นสิ่งที่นิมิต สัมผัสกับสติ เช่นอาตมาเอามือสองข้างมาไว้บนเข่า ให้รู้สึกว่ามืออยู่บนเข่า ให้รู้สึกตัวรู้สึกอันนี้ คือสติปัฏฐานสูตร

นี่ก็การสอนให้สัมผัสแบบนี้ ทุกคนต้องช่วยตัวเอง อาตมาไม่สามารถที่จะทำให้ท่านมีสติได้ ท่านต้องรู้เอาเอง สัมผัสเอาเอง มีสติเอาเอง เช่น เดี๋ยวนี้มือวางอยู่บนเข่า ให้รู้สึกตะแคงมือรู้สึก ตัวรู้นี่ วัตถุที่รู้ก็มี รู้สึก ยกมือขึ้นรู้สึก เคลื่อนไหวทีไรรู้สึก อาศัยกายเป็นวัสดุอุปกรณ์ ผลิตความรู้สึกออกมา อย่าอยู่เฉย ๆ มันรู้ไม่ได้ นี่เรียกว่าภาวนา ภาวนาคือทำความ

รู้ให้มาก ๆ หาเรื่องที่จะรู้มาก ๆ รู้ รู้อีกแล้ว รู้ รู้อยู่ ตัวรู้ตัวนี้ ไม่ใช่คำพูด สัมผัสเท่านี้ รู้ เรียกว่าภาวนา

อยากให้ท่านทั้งหลายลองสัมผัสดู ทุกคนลองเอามือวางไว้บนเข่าดู วางไว้บนที่เข่า เดี๋ยวนี้มือของท่านอยู่ที่ไหน มืออยู่ที่ไหนเดี๋ยวนี้รู้ไหม รู้นะ ตะแคงมือข้างขวา ตั้งไว้ รู้ รู้ ยกมือข้างขวาขึ้น รู้ มือข้างขวามาวางที่ตัก รู้ ตั้งมือข้างซ้ายตั้งไว้บนเข่า รู้ ยกขึ้น รู้ ประกบมือข้างขวา รู้ ยกมือข้างขวาขึ้นมาเหนือข้างซ้าย รู้ ยกออกไปข้าง ๆ รู้ วางลงตั้งไว้บนเข่ารู้สึก วางลงรู้สึก ยกมือข้างซ้ายขึ้นมา รู้สึก ยกไปข้างๆ รู้สึก วางลง/รู้สึก วางลงรู้สึก นี่คือวิธีสติปัฏฐาน เอากายนี่เป็นสิ่งที่สัมผัสเอาไม่ใช่คิด ไม่ใช่คิดเอา รู้จริง ๆ มือของเราวางอยู่นี่ เราเห็นเอง นี่มือของเราวางอยู่บนเข่า ใครจะว่ามือของเราวางอยู่ที่ไหน เราไม่เชื่อ เราเห็นเรารู้เห็น ให้รู้อยู่อย่างนี้ ทำอย่างไรเราจะรู้อยู่อย่างนี้นาน ๆ ให้ต่อเนื่องยาว ๆ ก็หาวิธีรู้ รู้เป็นครั้ง เป็นครั้ง ไม่ใช่รู้แบบเพ่ง เช่นถ้าจะนับ รู้ก็หนึ่ง รู้สอง รู้อีกรู้ ห้ารู้ หกรู้ .... สิบห้ารู้ รู้เป็นครั้งเหมือนกัน ไม่ให้รู้อยู่กับที่ เคลื่อนไปเรื่อย ๆ

นอกจากนั้นถ้าเรานั่งอยู่นาน ๆ ก็อาจจะเดินจงกรม ตอนเดินก็อาจจะรู้ รู้ ให้ท่านยูกิเดินให้ดู เดินก็เอามือวาง ไม่ต้องแกว่งแขน เดินธรรมดาไม่ต้องว่าอะไร ช้า ๆ เดินไปไม่ต้องไวเกินไป ซ้ายที ขวาที เดินธรรมดาไม่ต้องกดไม่ต้องเพ่ง ให้รู้ รู้ รู้ อาศัยสองอิริยาบถนี้ก่อน นั่งยกมือแล้วก็เดินจงกรม เอามือขัดข้างหลัง ให้รู้อย่างนี้ต่อเนื่องเป็นวันลองดู ต่อไปจะดูลมหายใจสลับกันไปบ้าง บางทีเราว่าจะดูกายนี่ เช่น มายืนเป็นกายให้รู้กาย บางทีมันเกิด เป็นเวทนาขึ้นมา ความปวดความเมื่อย ก็เห็นมัน อย่าเข้าไปเป็น ให้เห็น ปวดเมื่อย ตัวปวดตัวเมื่อยที่เกิดกับรูป เป็นอีกส่วนหนึ่งก็กำหนดรู้ซะ แต่เรากลับมาตรงนี้ หรือจะทำให้มันบรรเทาหรือเปลี่ยนอิริยาบถได้ ไม่ใช่จะนั่งทับมันจนมึนชา

การเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ต้องให้รู้สึกเหมือนกัน ไม่ใช่มันคิดขึ้นมาก็เปลี่ยน ถึงแม้ว่าคิดก่อน แต่เราก็อย่าให้ความคิดพาไป พอคิดจะเปลี่ยนก็รู้สึก แล้วจึงเปลี่ยนไปกับความรู้สึกตัว

บางทีก็อาจจะคิด ไม่ได้ตั้งใจคิดมันคิดขึ้นมาเอง เราก็จะรู้ที่กายเคลื่อนไหวอยู่ คิดขึ้นมา พอคิดขึ้นมา เราก็อย่าเข้าไปในความคิด เราก็กลับมา ให้รู้อยู่ที่กาย

ความคิดมีอยู่สองลักษณะ ลักคิด อันหนึ่งมันลักคิด อันหนึ่งตั้งใจคิด แต่เวลาที่เรามาทำความรู้สึกตัว ไม่ใช่เวลามาตั้งใจคิด ให้เป็นเวลาที่เราเจริญสติ ก็บอกตัวเอง ถ้าลักคิดก็กลับมาให้ไว อย่าไปตามมัน ให้รู้ เอากายนี่เป็นนิมิต กลับมาที่นี้

บางทีก็เกิดความง่วงเหงาหาวนอน เกิดความลังเลสงสัย ที่เป็นธรรมารมณ์ เกิดจิตใจคิดฟุ้งซ่าน จนกลายเป็นอารมณ์ ความชอบ ความไม่ชอบ หาคำตอบ เหตุผล อย่าพึงไปที่โน่น ไม่ใช่มาหาเหตุหาผล มาเอาความชอบไม่ชอบ เรามาเจริญสติ ก็ต้องบอกตัวเอง เพื่อที่จะมารู้อย่างนี้ สรุปแล้วก็คือกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา ทั้งหมดที่พูดมาก็คือสติปัฏฐานสี่นั่นแหละ แล้วก็เอากายนี้เป็นนิมิต ให้รู้อยู่เพียงเรื่องเดียว อย่าเพิ่งไปยุ่งกับเรื่องอื่น

ให้สมกับที่เราเรียกว่าภาวนา ภาวนาเพื่อทำให้มาก เจริญให้มาก ทำความดีให้มาก ความรู้สึกตัวนี่มันเป็นกุศลธรรม เป็นปู่เป็นย่าของกุศลธรรม เป็นปู่เป็นย่าของความดี ความรู้สึกตัวนี่ แต่ทำอย่างไรมันถึงจะมีมาก วัตถุที่ทำให้มีมันก็มีอยู่แล้ว พลิกมือขึ้นก็รู้ทันที ยกมือขึ้นก็รู้ทันที ให้เรามาเอาตัวนี้เป็นกรรม กรรมคือทำอันนี้ อย่าไปเอาเหตุเอาผล อย่าไปเอาความชอบไม่ชอบ เป็นเรื่องตัดสิน เอากรรมเป็นเรื่องที่การกระทำ กรรมจะจำแนกไปเอง เหตุผลยังไม่ใช่ เอากรรมนี่จะจำแนกจะลิขิตไปเอง ให้เราทำอันนี้

ส่วนมากถ้าเราจะเจริญสตินี่ ความคิดจะรบกวนมากที่สุด ก็ให้เห็นมันให้ทันมัน ให้ทันต่อความคิด ไม่ใช่ไปห้ามคิดนะ มันจะคิดก็ได้ แต่ว่าจะคิดทีไรเรารู้มันทันที สติก็กลับมาได้ทันที ปฏิคือกลับมา กลับมารู้สึกตัว ไม่ใช่ห้าม ไม่ใช่ห้ามคิด ให้มันคิดลงไป แต่ว่าคิดทีไรก็กลับมาได้ทันที รู้มันเสียด้วย ภาษาธรรมเรียกว่าคิดก็สักว่าคิด ก็กลับมาได้ แต่บางคนอาจจะไปตามความคิด อันนั้นไม่ถูก ทำให้เนิ่นช้า เราก็กลับมา กลับมารู้ เมื่อความรู้สึกมันเห็นความคิดบ่อย ๆ มันก็เกิดเป็นศิลปะขึ้นมา มันก็รู้ รู้ทัน รู้มาก ๆ ๆ ความคิดมันไม่ใช่เป็นเรื่องผิด มันเป็นบทเรียน มันคิดขึ้นมาเราจะได้รู้ ก็เท่ากับว่าเราได้สอนจิตแล้ว เหมือนกับเราสอนนักเรียน เวลานักเรียนเขียนผิดเราก็บอก มันมีค่าตรงนี้ เวลาที่มันคิดไปมันรู้ สอนมันครั้งหนึ่ง คิดที่สองก็รู้สอนมัน เมื่อจิตถูกสอนบ่อย ๆ ก็ง่ายที่จะรู้

การเจริญสติ มันอาจจะยากกว่าการทำสมถะ มันเป็นการทวนกระแส แต่การทำสมถะมันง่าย เวลานั่ง เอามือวางไว้บนตัก แล้วก็หลับตาก็บริกรรมพุทโธ พุทโธ มันง่ายมันสงบ มันสบาย ตาก็ไม่หลับ แล้วก็ได้บริกรรมจิตมันสงบ ง่ายดี สะดวกดี สนุกดี แต่ว่าการเจริญภาวนาต้องขยันรู้ หาเรื่องที่จะรู้อยู่เสมอ ก็เลยยาก คนก็เลยไม่ชอบ แต่ว่าทำให้เกิดปัญญา สมถะมันทำให้เกิดสงบ ทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่ได้ ทำลายความทุกข์ไม่ได้ เมื่อออกจากความสงบจิตก็ยังเหมือนเดิมอยู่ แต่ว่าวิธีเจริญภาวนาเมื่อจิตถูกสอนบ่อย ๆ สอน

บ่อย ๆ รู้มาก รู้มาก รู้ ความรู้มากก็ทำลายความหลง จนความหลงไม่มี จิตใจมันก็ถูกสั่งถูกสอนมันเชื่องลง ไม่พยศไม่หลง ความโกรธความทุกข์ เกิดจากความหลง การภาวนาอาจจะยากสักหน่อย แต่ว่ารู้ เป็นการทวนกระแสซักหน่อย ขยันให้รู้ ให้รู้

อยากให้สัมผัสรู้จริง ๆ หลวงพ่อจะพาทำ เอามือวางไว้ที่นี้ ทำใจสบาย ๆ ไม่ต้องไปเพ่งไปบังคับ หลงบ้างช่างมัน ตั้งต้นใหม่ ทีนี้มือเราอยู่ตรงไหนรู้ไหม รู้สึก ตัวรู้ รู้ว่ามืออยู่บนเข่า ตัวรู้สึก ตัวสติ สติสัมปชัญญะ ตาไม่ต้องมองก็รู้อยู่ เราเรียกว่าสติปัฏฐาน สติกำหนดกาย กายก็มีจริง ๆ ตะแคงมือข้างขวาตั้งไว้ ก็มีจริง ๆ ตะแคงจริง ๆ รู้จริง ๆ ยกขึ้นรู้ วางตรงหน้าท้องก็รู้ มือทางซ้ายวางไว้ ยกขึ้นรู้ วางมือข้างขวารู้ เป็นจังหวะ จังหวะ รู้เป็นครั้ง เป็นครั้ง ตาก็ไม่ต้องหลับ .

มีคำถามอะไรบ้างก็ได้

คิดเก่งไหม คิดมากไหม ...

สงสัย บอกว่าง่วง จะรู้ได้อย่างไรว่าง่วง

หลวงพ่อ ถ้ามันง่วงก็เห็น ความง่วงเป็นอาการอย่างหนึ่ง รู้ขึ้นมา อย่าเข้าไปอยู่ อย่าเป็นความง่วง ให้เห็นมันง่วง

สงสัย เขาตื่นอยู่ไม่ไหว รู้สึกสู้มันไม่ไหว

หลวงพ่อ เป็นภูเขาลูกแรก ความง่วงเหงาหาวนอน ความคิดฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย เป็นภูเขาลูกแรกทุกคนต้องเจอภูเขาลูกนี้ แต่มันก็สู้ได้ อย่าเพิ่งไปยอมจำนนต่อมัน สู้ได้ ชนะได้

พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า เป็นภูเขาอันกั้นจิต ไม่ให้จิตมันรับคุณงามความดี แต่ถ้าเราเปลี่ยนอิริยาบถ อย่างเวลาที่ง่วง เราอาจจะเปลี่ยนลุกขึ้น เดิน อย่าไปนั่ง สู้มันมีอย่างเดียวคือเปลี่ยนอิริยาบถ

สงสัย ปวด เวลานั่งนานๆ ทำให้ความรู้สึกตัวหยุดชงักไป แล้วก็ทำให้ความรู้สึกมันสูญไปครั้งคราว

หลวงพ่อ ก็เห็นแล้ว เรียกว่าเวทนา ก็เห็น ก็ต้องเห็นมันนะ เวทนา กาย เวทนาของกาย เรียกว่ากายเวทนา กำหนดรู้ด้วยการรู้ กำหนดรู้ด้วยการบรรเทา วิธีเกี่ยวข้องกับมันให้ถูก แทนที่มันจะหลงสติ กลับรู้ขึ้นมาทันทีโอ้นี่เวทนา ตัวรู้สึกตัวเข้าไปเกี่ยวข้องกับเวทนา อย่าเป็นผู้ปวด ให้เห็นมันปวด ไม่ได้เข้าไปเป็น

สงสัย ให้ทำต่อไปใช่ไหม หรือว่าให้สังเกต เปลี่ยนอิริยาบถหรือว่าไร

หลวงพ่อ เปลี่ยนอิริยาบถ อย่ามีตนอยู่ในเวทนา ให้เห็นเวทนาเป็นเรื่องหนึ่งต่างหาก เป็นเรื่องของกาย กายนี่มันต้องมีเวทนา ถ้าไม่มีเวทนามันไม่ใช่กาย มันธรรมชาติเป็นอาการ เวทนาเป็นอาการของกาย ถ้ากายไม่มีเวทนามันก็เป็นพิษเป็นภัย แต่ว่าถ้าหัดใหม่ ๆ อาจจะมีปัญหามาก ถ้าหัดไปนาน ๆ มันก็ไม่มาก นั่งนานเท่าไหร่ก็ได้ถ้าเราหัดไป หัดไป

ตัวรู้นะ ถ้ารู้ ตัวรู้มันรู้อยู่เรื่อย ๆ มีความรู้สึกตัวมันก็ละความชั่ว มันก็ทำความดี จิตมันก็บริสุทธิ์ เมื่อจิตมันบริสุทธิ์ความคิดไม่รบกวน รู้อยู่นาน มีตัวรู้อยู่นาน ๆ ความหลงมันก็หมด เมื่อตัวหลงหมดไปจิตก็บริสุทธิ์ ก็เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา อย่างที่เราทำ อย่างที่เรารู้อยู่นี่ มันก็รวมทั้งหมด ตัวรู้สึกตัวมันก็รวมทั้งกาย รวมทั้งจิตใจ ถ้าสัมผัสกับตัวรู้

สงสัย ขอให้ท่านอธิบายเรื่องความรู้สึกตัวให้มากกว่านี้ ให้อธิบายถึงความรู้สึกตัว

หลวงพ่อ ความรู้สึกตัวนี่ ได้พูดตั้งแต่ทีแรกว่ามันเป็นปู่ เป็นย่าของความดี ทำให้รู้สึกตัว กายมันก็ไม่ทำชั่ว จิตเราก็ไม่ได้คิดชั่ว วาจามันก็ไม่ได้พูดชั่ว เป็นที่เกิดแห่งศีล ตัวรักษาศีลจริง ๆ ก็คือความรู้สึกตัว ตัวที่จะทำให้ศีลบริสุทธิ์ก็คือความรู้สึกตัว คิดก็ไม่คิด พอคิดก็รู้ทันที พอคิดก็รู้ทันที ยังไม่ได้พูดชั่ว ยังไม่ได้ทำชั่ว ความรู้สึกตัว ขอให้มีมาก ๆ จนเป็นมหารู้ เรียกว่ามหาสติ เราดูตัวเราเอง เกิดมาเราอยู่กับความรู้สึกตัวหรือว่าอยู่กับความหลง ถ้าเรารู้อยู่หนึ่งวันถึงเจ็ดวัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่ามันจะเป็นอย่างไร น่าทดลอง

สงสัย การรักษาศีล ทำอย่างไรศีลจึงจะบริสุทธิ์

หลวงพ่อ เวลาที่มีความรู้สึกตัว มันก็รักษาศีลอยู่แล้ว ศีลนี่เป็นศีลสิกขานะ ศีลสังคมน่ะเขาปรับทางกายปรับทางวาจา ทางกายไม่ปรับถ้าไม่ได้แสดงออกทางวาจา แต่ว่าถ้าศีลสิกขาปรับตั้งแต่คิด พอคิดก็เข้าไปอยู่ในความคิด มีเกิดสังขาร เขาปรับ ความรู้สึกตัวนี่ คิดขึ้นมาก็รู้ทันที เป็นศีลสิกขา เป็นอริยกันตศีล ศีลตัวนี้ไม่ใช่สมาทาน ศีลห้าเป็นสมาทาน เป็นศีลวิรัติ เป็นศีลงดเว้นบางอย่าง แต่ว่าศีลสิกขา สมาทาน

ไม่ได้ ซึ่งเกิดจากผลของการเจริญสติ มีสติมากก็มีศีลขึ้นมา

สงสัย ผมก็มีคำถาม ความรู้สึกตัวกับความรู้สึกในเวทนาเหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร

หลวงพ่อ ถ้าเวทนามันเกิดขึ้น รู้สึกตัว เห็นเวทนาแล้วเอามาอยู่กับความรู้สึกตัวอันเดียวกัน ถ้าเข้าไปเป็นเวทนาเป็นผู้เป็น ตนอยู่ในเวทนา เรามีความรู้สึกตัวเห็นเวทนาเป็นเรื่องของเวทนา เป็นความรู้สึกตัว ถ้าเข้าไปอยู่ในเวทนาก็ไม่ใช่ความรู้สึกตัว เป็นความหลง หมดเนื้อหมดตัวไปแล้วเข้าไปเป็น ความรู้สึกตัวมันเห็น ไม่ได้เข้าไปเป็น เรียกว่าดูนั่นแหละ อันหนึ่งเป็นผู้ดู อันหนึ่งเป็นผู้อยู่ อันหนึ่งเป็นผู้เห็น อันหนึ่งเป็นผู้เป็น ให้เป็นผู้เห็นอย่าเป็นผู้เป็น เป็นผู้ดูอย่าเป็นผู้อยู่ นี่คือความรู้สึกตัว ถ้าเป็น ไม่ใช่ความรู้สึกตัว ถ้าอยู่ ไม่ใช่ความรู้สึกตัว มันหมดไปแล้ว

สงสัย ผมหมายถึงความรู้สึกอย่างนี้ อันเดียวกันหรือ ความรู้สึกอย่างนี้

หลวงพ่อ หายใจก็คือความรู้สึกตัว

สงสัย จับการหายใจได้

หลวงพ่อ อึม ไม่ได้เอาเวทนามาลงโทษนะ พระพุทธเจ้าไม่ได้เอาเวทนามาลงโทษ เอาเวทนามาเป็นเครื่องบรรลุธรรมมาเป็นเครื่องเข้าใจ เป็นเครื่องเอามาแก้ ไม่ใช่หลง ไม่ใช่มาลงโทษ เป็นสิ่งที่ทำให้แจ้ง เวทนาไม่ใช่เอามาลงโทษ เป็นเครื่องบรรลุธรรมอันหนึ่งระดับหนึ่ง

สงสัย หลายคนก็เข้าใจว่า เอ เรารู้สึกตัวมาก ๆ เราก็หมดสนุก มันจะไปสนุกได้ไง มันรู้สึกไปหมด มันดูแห้ง ๆ

หลวงพ่อ สนุกเรื่องอะไร?

สงสัย เช่น ไปดูละคร ดูโชว์ ดูหนัง

หลวงพ่อ ดูละครก็ได้ แต่อย่าเป็นผู้แสดง เช่นเขาหัวเราะก็หัวเราะกับเขา เขาร้องไห้ก็ร้องไห้กับเขา นั่นคือแสดง ถ้าดูนี่มันสนุกนะ ถ้าดูเฉย ๆ นี่มันได้ปัญญา ได้สติ ได้ปัญญา ถ้าเขาหัวเราะก็หัวเราะ ถ้าเขาร้องไห้ก็ร้องไห้ ไปแสดงไปเป็น ไม่ใช่ไปดู

สงสัย ปุถุชนควรจะปฏิบัติต่อเนื่องกันหรือว่าปฏิบัติเป็นช่วง ๆ สั้น ๆ

หลวงพ่อ สติก็ควรที่จะต่อเนื่อง สติมีได้ทุกหนทุกแห่ง กระพริบตาก็รู้ได้ ได้ยินทางหูก็รู้ได้ ได้เห็นทางตาก็รู้ได้ ให้มีความรู้เป็นเจ้าของ มีความรู้เป็นเจ้าของกาย มีความรู้เป็นเจ้าของจิตใจ อยู่ที่ไหนก็รู้ได้ เจตนาใส่เติมความรู้สึกลงไป ให้มันเป็นนิสัย

สงสัย ขณะที่ปฏิบัติในแนวการสร้างจังหวะเคลื่อนไหวนี่ ก็ยังมีความสงบอยู่ ผิดหรือถูกอย่างไร

หลวงพ่อ สงบ สงบจากการปรุงแต่งหรือว่าสงบจากการไม่รู้อะไร สงบมันมีสองอย่าง สงบแบบสมถะ

สงสัย มันหมดความกังวล หมดความฟุ้งซ่าน

หลวงพ่อ ถูกต้อง

สงสัย เป็นสิ่งที่ควรมี? เป็นสิ่งที่ควรเพาะปลูกให้มันมีมากขึ้น?

หลวงพ่อ พยายามให้มันมีมากขึ้น ความสงบไม่ใช่ การปรุงแต่ง สงบจากการปรุงแต่ง ไม่ใช่สงบจากการไม่รู้อะไร เป็นสงบเป็นสัมมาสมาธิ

สงสัย ถ้าปรุงแต่งมากก็ไม่ดีสิครับ

หลวงพ่อ การปรุงแต่งเป็นผลของสังขาร ก็ทำให้เกิดความโกรธ ความโลภ ความหลง เป็นผลของสังขาร จากการปรุงแต่งนั้นนะ

พระองค์ตรัสว่า นัตถิ สันติ พลังสุขขัง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ถ้าสงบจากการปรุงแต่งเป็นสุข ถ้าสุขจากการปรุงแต่ง เป็นโลภก็เป็นสุขแบบอามิสสุข สุขที่ต้องอาศัยอามิส สุขแบบพระพุทธองค์ตรัสรู้ เป็นนิรมิสสุข สุขที่ไม่ต้องอิงอามิสสุข สุขในสมาธิ สุขในฌาณ สุขในการสิ้นไปแห่งการปรุงแต่ง นี่เป็นสุขในโลกความสงบ

นิรมิสสุข เป็นสุข มีเงินเท่าไหร่ก็ซื้อไม่ได้ แต่อามิสสุข มีเงินสิบเหรียญ ห้าเหรียญก็ซื้อเอาได้ นิรมิสสุข สุขที่มีเงินเท่าไหร่ก็ซื้อไม่ได้ นิพพานัง ปรมังสุขขัง พระนิพพานเป็นความสุขอย่างยิ่ง นัตถิสติ พลังสุขขัง ความสงบเป็นความสุขอย่างยิ่ง พระพุทธองค์ตรัสเอาไว้

สงสัย ในบางโรงเรียนเขาจะสอนวิปัสสนาฌาณ วิปัสสนาฌาณ หนึ่งถึงสิบหก พี่ปรีชาเขาถามว่า มีหลักอย่างไรที่จะเป็นเครื่องตัดสินว่าเราได้ทำทุกวิธีแล้ว ได้ก้าวหน้าไปแค่ไหน มีขั้นตอนอย่างไร

หลวงพ่อ มันมีขั้นตอน มีสูตรของมันเช่น ตอนนี้เรากำลังสร้างความรู้สึกตัว ถ้ารู้สึกตัวมาก ๆ มันจะมองเห็นรูปธรรมนามธรรม เข้าไปเห็นแจ้งในรูปในนาม แล้วก็เห็นแจ้งใน

ทุกข์ที่เป็นทุกข์สภาวะทุกข์ แม้กระทั่งเห็นทุกข์ในอริยสัจ เห็นสมมติ เห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง สภาพของรูป ธรรมชาติของรูปเป็นอย่างไร อาการของรูปคืออะไร ธรรมชาติของจิตใจคืออะไร อาการของจิตใจคืออะไร มันจะเป็นอารมณ์ไป ลำดับของจิตใจมันจะเปลี่ยนไป จนเข้าถึง ศีล สมาธิ ปัญญา ถึงเป็นปัญญาญาณ ทำลายความโกรธ ความโลภ ความหลง ให้หมดไป ก็มีอารมณ์เป็นลำดับ ลำดับไป สิ่งใดที่หลุดพ้นเราก็รู้ ก็รู้ว่าหลุดพ้นจากอะไรบ้าง ก็รู้ นั่นครั้งแรกอาตมาให้มีความรู้สึกตัว ทำไป ทำไปจะเห็น อันไหนที่เป็นรูปเป็นนามเคลื่อนไหวนี้ จะเข้ามารู้อยู่นี้ เคลื่อนไหวอยู่นี้ ส่วนไหนเป็นรูปธรรมส่วนไหนเป็นนามธรรม จะมารู้อันนี้ ถ้ามีสติถ้ามีความรู้สึกตัวมาก ๆ จะเห็นรูปธรรมนามธรรมในเบื้องต้น มีอารมณ์ จบ จบอารมณ์ เรียกว่าวิปัสสนาญาณ ญาณอันหนึ่งรู้ญาณอันหนึ่งนำไปทำให้หลุดพ้นไป

สงสัย ถ้าเกิดว่าง่าย ๆ สำหรับชาวบ้าน ถ้าไม่รู้รูปนามจะใช้อะไรเป็นเครื่องตัดสิน ทุกข์น้อยลงหรือ?

หลวงพ่อ ทุกข์น้อยลง พอมีความรู้สึกตัวก็ไม่ปรุงไม่แต่ง พอไม่ปรุงแต่งก็เห็นความคิด มีความรู้สึกตัวก็เป็นการดูแลตัวเอง ไม่ได้หลง

สงสัย เห็นความคิดนี่มีประโยชน์อย่างไร

หลวงพ่อ เห็นความคิดที่ลักคิดนี่มีประโยชน์มาก เพราะตัวลักคิดเป็นตัวสังขาร ทำให้เกิดความโกรธ ความโลภ ความหลงได้ ตัวลักคิดนี่ ตัวนี้แหละตัวร้าย ตัวสมุทัยเป็นตัวสังขาร ความโกรธ ความทุกข์ กิเลสตัณหา อวิชชาที่ว่าเกิดขึ้นจากตัวนี้เกิดจากตัวลักคิด ถ้าเราเห็นมันก็สิ่งเหล่านี้จะไม่รบกวน มีแต่ตัวตั้งใจคิดล้วน ๆ มีบ้างไหมที่เราทำอะไรก็ลักคิดไป นอนก็คิดไป นั่นแหละตัวร้าย ตัวสังขาร ตัวสมุทัย ถ้ามีความรู้สึกตัวพวกนี้ก็จะหมดไป จะมีแต่จิตบริสุทธิ์มีแต่ตั้งใจคิด

สงสัย ไปทำมาหากินได้?

หลวงพ่อ ทำมาหากินได้ก็ยิ่งดี เรียนหนังสือก็ยิ่งเก่ง สุขภาพก็ยิ่งดี นอนก็หลับ เพราะว่ามันไม่มีสังขารปรุงแต่ง มันเป็นจิตล้วน ๆ บริสุทธิ์เสมอ ทีนี้ตัวลักคิดนี่มันเป็นตัวอันตรายเดี๋ยวนี้คนเราเจริญในความลักคิดมาก

ก็ขอชวนท่านดูสักหน่อยดูซิ ที่เราทำอยู่นี่เป็นการศึกษาในอริยสัจสี่หรือไม่ สมมุติว่าเรามีสติดูกาย อริยสัจสี่มันก็มีทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ถ้านี่เราดูนะ เราดูอยู่ ภาวะที่ดูนี่นี่แหละตัวมรรค พยายามดู พยายามรู้อยู่เสมอ มรรคคือทำให้มาก ให้ดูอยู่ นี่สมุทัยคืออะไร เวลาใดที่มันคิด เวลาใดที่มันลักคิดขึ้นมา ตัวคิดเป็นสมุทัยเป็นตัวสังขาร พอเรามีสติความลักคิดมันก็หยุด มันได้ละ ได้ละตัวสมุทัยแล้ว ไม่ทุกข์ ทุกข์ก็เป็นผลจากตัวสมุทัย นิโรธก็เป็นผลจากมรรค มรรคเป็นเหตุ นิโรธเป็นผล สมุทัยเป็นเหตุ ทุกข์เป็นผล ขณะที่เราเจริญสติอยู่นี่มันทำในองค์มรรคเลยทีเดียว มันกำหนดควบคุมสมุทัยเลยในทีเดียว ความรู้สึกตัวนี่ ตัวสังขารตัวสมุทัย เพราะคิดขึ้นมา มันจะค่อย ๆ ปรุงแต่งไป อันรูปอันกายนี่มันเป็นจำเลยที่สอง แต่ตัวจำเลยที่หนึ่งมันคือสังขาร ตัวสมุทัย มันคิดขึ้นมาก่อน เรามีสติรู้กายนี่มันเจริญในอริยสัจสี่โดยตรงอยู่แล้ว มันเป็นมรรคอยู่แล้ว เป็นศีลอยู่แล้ว เป็นสมาธิ มันเป็นทางอยู่แล้ว กำมือเดียวจริง ๆ การเจริญสติปัฏฐานสี่ สมบูรณ์ที่สุด

ถ้าจะศึกษาอีกมุมหนึ่งอย่างพระพุทธองค์ ธรรมเทศนากัณฑ์แรกพูดถึงเรื่องทาง กามสุขขัลลิกานุโยค อัตตะกิลมัตถานุโยค มัฌชิมาปฏิปทา ทางสมัยที่พระพุทธเจ้าศึกษากับทางที่เรากำลังศึกษาอยู่นี่ มันจะเป็นอันเดียวกันไหมลองฟังดู กามสุขขัลลิกานุโยค ก็คือขณะที่เรามีสติดูกายอยู่นี่ อะไรที่มันเป็นกามสุขขัลลิกานุโยค คือมันอ่อนแอเกินไป จิตที่มันอ่อนแอ เวลามันง่วงก็ไหวไปตามความง่วง เวลามันคิดก็ไปตามความคิด เวลามันปวดมันเมื่อยก็ไปตามอาการที่มันปวดมันเมื่อย คือมันเป็นไปตามอาการ นั่นอยู่กับกามสุขขัลลิกานุโยค แต่คนที่มีสติอยู่นี่คำถามเมื่อกี้นี่ว่า เวลามันปวดมันเมื่อยมันเป็นอย่างไร หลวงพ่อก็บอกว่าให้รู้สึกตัว อย่าเป็นผู้ปวดให้เห็นมันปวด นี่มัฌชิมาปฏิปทา ถ้าเป็นผู้ปวดก็กามมาสุขขัลลิกา อ่อนไปหวั่นไหวไปตาม คือเราจะลุกจะนั่ง มันคิดขึ้นมา มันคิดก็ลุกไปตามความคิดซะ ไม่รู้สึกตัว เรียกว่ากามมาสุขขัลลิกา ถ้าเป็นไปตามความคิดทั้งหมด ให้ความคิดสั่ง แม้แต่ทำความเพียรก็ให้ความคิดมาทำ มันขยันอยากจะทำก็ทำ ถ้ามันเบื่อมันก็หยุด มันเป็นกามมาสุขขัลลิกา พอมีสติเห็นมันคิด รู้ทันที เห็นตัวเห็นตัวดู นี่เป็นมัฌชิมาปฏิปทา ส่วนอัตตกิลมัตถานุโยคก็คือ คร่ำเครียดเกินไปคิด จริงจังเกินไป เอาจริงเอาจังกับการกระทำ เอาจริงเอาจังกับความผิดความถูก ไม่เป็นกลาง ตัวภาวะที่ดูนี่มันเป็นกลาง ภาวะที่เห็นมันเป็นกลาง ถ้าเข้าไปเป็นไม่เป็นกลาง ไม่เป็นมัฌชิมาปฏิปทา ความเป็นกลางที่สุดก็คือภาวะที่เห็น ภาวะที่ดู มันคิดขึ้นมาก็เห็น มันไม่คิดก็รู้ มันปวดก็เห็นอยู่ ความเป็นกลาง มัฌชิมาปฏิปทา ผ่านได้ตลอด ถ้าเป็นผู้ดูก็ผ่านได้ตลอด ถ้าเป็นผู้เป็นก็ตัน

เลยทีนี้ เป็นทางตันเป็นทางสุดโต่ง ทดลองเห็นมันโกรธ เห็นมันโกรธดูสิ เห็นมันโกรธกับเป็นผู้โกรธ ถ้าเป็นผู้โกรธก็ตันแล้ว เห็นมันโกรธมีโอกาสผ่านทางได้ มันจะแยกออกจากกัน นี่มัชฌิมาปฏิปทา มันไม่ใช่สมัยพระพุทธเจ้า ขณะที่เราทำอยู่นี้ มรรค ที่ดูที่เห็น นี่แหละมรรคแท้ ๆ

ขอพูดอีกประโยคหนึ่ง ในครั้งพระพุทธเจ้า ในครั้งพุทธกาล ตรงนี้ได้พูดว่าประกาศพรหมจรรย์ ประพฤติพรหมจรรย์ ไม่ใช่ว่าไม่ได้พูดว่าปฏิบัติธรรม มีแต่ว่าประพฤติพรหมจรรย์ ทีนี้ภาวะที่ดู ภาวะที่เห็น เห็นไม่ได้ไปเป็น ไม่ได้เข้าไปเป็น มันคิดก็เห็น ร้อนหนาวก็เห็น ปวดเมื่อยก็เห็น จะโกรธจะทุกข์ก็เห็น ภาวะที่เห็นนี่แหละเป็นการประพฤติพรหมจรรย์เพราะไม่ได้เปรอะเปื้อนเลยจิตใจของเรา มันไม่ได้เข้าไปเป็น ภาวะที่เห็นนี่ไม่เปรอะเปื้อนเลย บริสุทธิ์ ถ้าเป็นศีลก็เป็นศีลบริสุทธิ์ ถ้าเข้าไปเป็นก็ไม่บริสุทธิ์แล้วล่ะ พรหมจรรย์คือความบริสุทธิ์ ผู้มีสติผู้มีความรู้สึกตัวไม่ได้เข้าไปเป็นอะไร มีแต่เห็นภาวะที่เห็นก็น่ารักจัง ถ้าเห็นความหลุดพ้นก็อยู่ในนั้น อย่างเราเห็นงูนี่ งูก็ไม่ได้กัดเรา เห็นหนาม หนามก็ไม่ได้ทิ่มเรา ภาวะที่เห็นความปลอดภัยความหลุดพ้นอยู่ตรงนั้นล่ะ นั่นละตัวประพฤติพรหมจรรย์ นั่นละตัวมรรคล่ะ ไม่ได้อยู่ที่ไหน ท่านอยู่บ้านเห็นอะไร ดูอะไร ได้ยินอะไร เรานินทา เห็น ใครสรรเสริญ รู้ ไม่ได้เข้าไปเป็นอะไร นี่ประพฤติพรหมจรรย์ บริสุทธิ์ ไม่เปรอะเปื้อนอะไร ขอให้ใช้ชีวิตในจุดนี้ลองดู จะมีอานิสงฆ์ในทันตา หลุดพ้นได้จริง ๆ ไม่มีทุกข์ ไม่มีโกรธ โลภ หลง ปรุงแต่งก็ไม่มี ถ้าเราอยู่จุดนี้ ถ้าเราเป็นก็ข้องแวะเปรอะเปื้อน สุดโต่ง ตัน ไปไม่ได้

บทที่ ๑๘ สัจธรรมสัมผัสได้ในชิคาโก

วัดธรรมมาราม นครชิคาโก

วันที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

ในโอกาสที่หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ได้มาร่วมในการปฏิบัติธรรมภาควิสาขบูชา จึงอยากจะให้ญาติโยมได้ประโยชน์จากการปฏิบัติในภาคนี้ให้มาก ๆ จึงขอให้เป็นกรณีพิเศษซึ่งไม่มีอยู่ในรายการ รายการของเราก็คือทุ่มครึ่ง ทำวัตรเสร็จเรียบร้อยแล้ว เพื่อให้ญาติโยมได้ประโยชน์ในโอกาสที่หลวงพ่อได้มีเมตตามาเยี่ยม ญาติโยมสาธุชน ณ วัดธรรมารามแห่งนี้ กระผมในนามของผู้รักษาการก็ขออนุโมทนาในกุศลศรัทธา ที่หลวงพ่อคำเขียนพร้อมด้วยท่านไพศาลได้มาให้ธรรมหรือมาเยี่ยมในวาระนี้ ไว้ ณ โอกาสนี้ เพื่อไม่ให้เสียเวลาก็ขอนิมนต์หลวงพ่อได้กล่าวบรรยายธรรมเท่าที่เวลาที่มีอยู่ให้ญาติโยมได้รับฟังสืบต่อไป

ขอกราบคารวะท่านเจ้าคุณอาจารย์ที่เคารพอย่างยิ่ง เจริญในธรรมแก่ญาติโยมสาธุชนทุกท่าน วันนี้ก็พูดสู่กันฟังอีกวาระหนึ่ง ซึ่งได้มีโอกาสมาในช่วงวิสาขบูชาในปี ๒๕๔๐ ที่วัดธัมมาราม ทีนี้ใคร่เข้าบรรยากาศในวันวิสาขะ ก็จะได้ชี้นำเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ตามรอยพระพุทธเจ้าที่พระองค์ได้สอนพวกเรา แล้วพวกเราเอามาทำ เอามาประกอบให้เกิดขึ้นที่ตัวเรา สิ่งที่พระพุทธองค์ได้กระทำ เราก็เอามาทำ น้อมเอาธรรมที่พระองค์ทำเข้ามาไว้ในเรา เป็นสติปัฏฐานตามเขาว่ากายานุสติปัฏฐาน มีสติเห็นกาย นี่ไม่ได้พูดให้จำ พูดให้ทำ แล้วก็ให้มีจริง ๆ ไม่ใช่จำเอา สัจจธรรมนี่จำเอาไม่ได้ ต้องสัมผัสเอา เอากายสัมผัส

พวกเราที่นั่งอยู่ที่นี่ก็มีกาย เหมือนกันกับพระพุทธเจ้า สติก็มีเหมือนกันให้มีสติกำหนดที่กาย ส่วนใดก็ได้ จะเป็นลมหายใจก็ได้ จะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอนก็ได้ หรือตามแบบหลวงปู่เทียนที่ท่านได้เอามาสอน เป็นแบบเคลื่อนไหวก็ยิ่งดี เพราะมีเจตนาเข้าไปช่วย เจตนาไปสนับสนุนเป็นแรงทำให้สติงอกงามได้ไว เช่น พลิกมือ มือนี่ก็มีจริง ๆ สติก็มีจริง ๆ เวลาพลิกมือก็รู้จริง ๆ เราก็เจตนาพลิก รูปของมือนี่ก็พลิกจริง ๆ ก็รู้จริง ๆ การใส่ใจที่จะรู้อยู่ที่มือยกขึ้นก็รู้จริง ๆ มือก็ยกจริง ๆ มือนี้ก็เป็นกาย จริง ไม่ได้คิด ไม่ได้วาดมโนภาพ ไม่ได้จินตนาการเป็นของที่มีอยู่จริง ๆ เคลื่อนไหวมาก็รู้จริง ๆ เอียงมือข้างซ้ายก็รู้จริง ๆ ยกขึ้นรู้ กายแท้ ๆ กิริยาที่ทำในนี้ก็มีอยู่ เคลื่อนมานี่ก็รู้อยู่ ยกไปนี่ก็รู้อยู่ วางลงกิริยาที่วางก็มีอยู่จริง ก็รู้จริง ๆ รู้

ไปพร้อมกัน คว่ำมือก็คว่ำจริง ๆ เป็นปัจจุบันรู้ รู้ รู้ของจริง ตาก็เห็นได้ สัมผัสได้ แต่รู้อยู่ที่มือนี่รู้ไม่ได้หลง เมื่อหลงไปก็กลับมาที่มืออีก ก็รู้ได้ เห็นกาย มีสติเห็นกาย ไม่ใช่ตาเห็น เช่นเอามือไปข้างหลัง มือก็อยู่ข้างหลังจริง ๆ รู้ ทำดูสิโยม เอามือไว้ข้างหลัง รู้ไหม มืออยู่ข้างหลังไหม กำมือดูซิ กำไหม อะไรมันเห็นว่ากำมือ สตินั่นแหละเห็น มันจะหลบซ่อนอยู่ที่ไหนก็เห็นในกาย รู้ เอามือวางไว้นี่ก็รู้ นี่เรียกว่ากาย มีสติเห็นกาย อย่างนี้เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แทนที่เราจะเห็นกายนะ แต่หลักอยู่ตรงนี้ หมายเลข หนึ่งขึ้นต้นเลย

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน นี่ข้อแรกต้องให้ตั้งอยู่ตรงนี้ ต่อไปจะเห็นเวทนา เวทนาไม่ต้องไปหาดูมัน มันเกิดขึ้นมาที่กาย เกิดขึ้นมาที่ใจ เวทนาไม่ต้องค้นหา ไม่ได้มีหลักไปดูมัน แต่มันเกิดขึ้นมา เวทนาก็คือการปวดการเมื่อย การนั่งนาน ๆ เมื่อยขาเมื่อยตัวเมื่อยจิตใจก็มีเป็นสุขเป็นทุกข์ก็มีที่มันเกิดขึ้นมา มันสวนหน้าสวนทาง เหมือนกับเราเดินทางไม่ใช่เราเดินคนเดียว มีคันอื่นที่มาสวนหน้าเราก็มี เราขับรถจากวัดธรรมมารามไปบ้าน ไม่ใช่เราเดินทางคนเดียวมีรถคันอื่นสวนมา แต่เราไม่ต้องหลง เราก็ต้องตั้งใจที่จะเดินไปตรงนี้ รถคันอื่นสวนมาก็รู้อยู่ รู้หลบ รู้อยู่ เกี่ยวข้องกับโลกเกี่ยวข้องกับรถอะไรที่มันสวนมาเราก็รู้ เราก็ยืนอยู่ตรงนี้ เวทนาจะชวนให้เราหลง ผู้ไม่มีสติก็หลงไปกับเวทนา แต่ผู้มีสติเวทนาจะทำให้รู้ นี่เวทนาจะทำให้รู้สึก ถ้าเรามีสติ แต่ถ้าไม่มีสติเวทนาทำให้หลง หมดตัวไปกับเวทนาจนเป็นผู้เป็นเวทนา เวทนาเอาชีวิตของเราไปหมด แต่ถ้าเรามีสติเห็น สติไปเกี่ยวข้องกับเวทนาก็คือสติ สติเกี่ยวข้องกับกายก็คือสติ สติเกี่ยวข้องกับความคิดก็คือสติ ความคิดก็มีความดี แทนที่เรารู้อยู่ที่กายอย่างเดี่ยว เกิดคิดขึ้นมา เคยคิดมั้ย วันนี้ทำความเพียรอยู่ทั้งวันเห็นมั้ย คิดมั้ย คิดน่ะตั้งใจคิดหรือว่าลักคิดขึ้นมาเอง เคยตั้งใจคิดอะไรมั้ย คิดขึ้นมาเอง คิดขึ้นมาของมันเอง ไม่ได้ตั้งใจคิด แต่ว่าคิดขึ้นมาเอง เรานั่งสร้างจังหวะอยู่ดี ๆ ก็คิดขึ้นมา บางทีเราไปทำตามความคิด เช่นคิดจะนั่ง ก็นั่งทันที ความคิดสั่งให้นั่ง นั่งอยู่ บางทีจะให้ลุกก็ลุกทันที ความคิดก็เลยเป็นใหญ่ คิดขี้เกียจก็หยุดทำความเพียร คิดขยันก็ลุกขึ้นมาทำ อันนั้นไม่ใช่ ลักษณะของสติ คิดก็รู้ ตัวคิดทำให้รู้สึกตัว แต่ตัวคิดทำให้หลงได้เหมือนกัน เป็นอย่างนั้นจุดนี้ ตัวคิดทำให้หลงหรือตัวคิดทำให้รู้ ถ้าตัวคิดทำให้เรารู้สึกตัวอันนี้ถูกใช้ได้ ก็คือสติเหมือนเดิม เราก็กลับมา คิดอะไรก็กลับมาตรงนี้ อย่าไปถือสาหาเรื่องกับความคิด ขี้เกียจรู้ เห็นมัน ปวดเห็นมันเหน็ดเหนื่อยเห็น คิดจะลุกก็มีสติ เห็นคิด ไม่ใช่เป็นผู้คิด

แบบของลักษณะสติปัฏฐาน คิดจะลุกเห็นคิด ถ้าจะลุกก็ลุกโดยมีสติ ถ้าจะนั่งก็นั่ง

โดยให้สติ แม้นว่าคิดก่อนก็ตาม แต่ให้สติเป็นผู้สั่ง อย่าให้ความคิดเป็นผู้สั่ง ทีนี้มันคิดขึ้นมาจะนั่งทำให้เรามีสติ จะพานั่งก็ให้เรามีสติ มันคิดที่จะให้ลุกเรามีสติ พาลุก อะไรก็ตามให้สตินำ แม้นว่าคิดก่อนก็ตาม แต่เราพยายามให้สตินำ อย่าให้ความคิดเป็นใหญ่ พยายามให้สติเป็นใหญ่ทุกอย่างในร่างกายจิตใจของเรา สติเข้าไปกำกับได้ทุกเรื่อง ไม่ได้เลือก ไม่เหมือนกับกาย กายนี่ถ้าร้อนก็ต้องอาบน้ำ ถ้าหนาวก็ต้องห่มผ้า แต่ว่าการที่จะเป็นนักปฏิบัติ ต้องเป็นนักสติ ถ้าร้อนเห็นมันร้อน ถ้าหนาวเห็นหนาว ถ้าหิวเห็นหิว ถ้าเบื่อเห็นเบื่อ ถ้าสุขเห็นสุข ถ้าทุกข์เห็นทุกข์ ถ้าเป็นผู้เห็นก็เป็นผู้เข้าไปเห็น จุดนี้จะเป็นจุดที่ทำให้เกิดการพบเห็นขึ้น จะชัดขึ้นอย่างเราเห็นเวทนา บางทีเวทนาไม่ทำให้เราเห็นก็ได้ ทำให้เราเข้าไปเป็น ความคิดทำให้เราเข้าไปคิด ธรรมที่เป็นอารมณ์เกิดขึ้นกับใจทำให้เราเข้าไปเป็นกับอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับใจ แต่ถ้าเรามีสติจะเข้าไปเห็น พอเข้าไปเห็น เกิดภาวะหลุดพ้นอยู่ในตัวมันเอง ภาวะที่เข้าไปเห็นเห็นความคิดไว้ก่อน ทีแรกเห็นทีหนึ่งก็ยังไม่กระจ่างแจ้ง เห็นหลายครั้งหลายหนไปเหมือนกับว่าถูกหลอก เห็นทีแรกก็เหมือนว่าไม่มีอะไร

ความคิดนี่ธรรมดา ๆ ถ้าเห็นหลายครั้งหลายหนเข้าไป ก็โอ้ ตัวคิด ก็เป็นมารยาสาไถอันหนึ่ง ถ้าจะเรียกว่าขโมย ถ้าเป็นโจรก็เรียกว่าสังขาร สมุทัย ที่จะก่อตั้งอะไรขึ้น ก็เกิดตรงนี้ เห็นหลายครั้งเข้ามันก็จะคุ้นเคยจะรู้แจ้งในภาวะที่คิด ถ้าเห็นบ่อย ๆ แต่ถ้าเป็นไม่เห็นบ่อย ๆ ไม่เกิดไม่แจ้งมา จะทำให้หลงเข้าไปเรื่อย ๆ เพราะฉะนั้นวิธีปฏิบัติ มันจะได้บทเรียนทุกอย่าง ถ้าเรามีสติ แต่ถ้าเราไม่มีสติจะทำให้มืดหรือหลงได้ง่าย เพราะกายก็จะเป็นเรื่องที่ทำให้หลง เวทนาก็จะเป็นเรื่องที่ทำให้หลง ความคิดเป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความหลงก็มี อารมณ์หรือธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจเป็นกุศลบ้างเป็นอกุศลบ้าง ตัวทำให้เกิดความหลงก็มี ขอให้เราแยกความหลงตรงนี้ ให้เราพยายามที่จะมีสติเข้าไปกำกับ เอาสติไว้เป็นหลักไว้ก่อน ก้มหน้าก้มตาให้รู้สึกไว้ก่อน อย่าให้มันหลุดไปง่าย ๆ อย่าให้มันหลุดเข้าไปง่าย ๆ ให้มันรู้สึกไว้ก่อน

หลักของเราก็มีอยู่ เช่นกายเคลื่อนไหวช่วยได้ สมมุติว่าความง่วง ก็ทำให้หลง ถ้าเรามีสติ ความง่วงก็ทำให้ได้บทเรียนจากมัน ได้ประสบการณ์จากมัน เห็นมันง่วง พอเห็นง่วงเราก็เกี่ยวข้องกับความง่วง เราจะทำอย่างไรที่เกี่ยวข้องกับความง่วง เราอาจจะเปลี่ยนอิริยาบถ อาจจะลุก ไม่ได้เข้าไปอยู่กับมัน เราเกี่ยวข้องถูกต้องตั้งแต่ทีแรกมันก็ทำอะไรเราไม่ได้ ถ้าเราเกี่ยวข้องกับมันไม่ถูกก็ยิ่งเป็นภาระ เราก็ต้องแก้ให้ถูกต้อง เพราะฉะนั้นถ้าเรามีสติมันจะมีช่องทางไม่จน ถ้าเรามีสติจะไม่จนต่ออาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับกายเกี่ยวกับใจนี่ ไม่จนมีแต่ได้

บทเรียนเรื่อยไป ความง่วงก็ฉลาดเพราะเห็นมันง่วง ความลังเลสงสัยอะไรต่าง ๆ ที่มันจะชวนให้หลงกลายมาเป็นบทเรียนทั้งหมด การเห็นอย่างนี้ เกิดการพบเห็นอย่างนี้ฉลาด ดั่งพระพุทธองค์เคยตรัสเอาไว้ พวกเราก็เคยได้เล่าได้เรียน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติเห็นกาย ถ้ามีสติมันก็สักแต่ว่าแล้ว กายก็สักแต่ว่ากาย เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา แต่ถ้าไม่มีสติมันไม่ใช่สักแต่ว่าก็เข้าไปเป็นกับมัน กายก็ทำให้หลง เวทนาก็ทำให้หลง จิตก็ทำให้หลง ความง่วงเหงาหาวนอนก็ทำให้หลง ลองตั้งให้ถูกลองดู ถ้าทำถูกแล้วมันก็ทำไม่ยาก สิ่งใดถ้าทำถูกมันก็บอก ถ้าผิดมันบอก

ธรรมชาตินี่มันบอก ธรรมชาติสอนนี่ดีกว่าผู้อื่นสอน เพราะในตัวเรามีธรรมชาติอยู่ ความผิดก็บอกความถูกมันก็บอก สัมผัสกับตัวรู้สึก สัมผัสกับตัวสติเป็นอย่างไร สัมผัสกับตัวหลงเป็นอย่างไร ให้สัมผัสจริง ๆ ความหลงก็เป็นสัจจธรรม ความรู้สึกก็เป็นสัจจธรรม แต่เราก็ให้มันเลือน ไม่จริง ไม่ชิมดูจริง ๆ เช่นเวลาใดหลงกลับมารู้ลองดู หลงคิดไปเรื่องอะไรไม่หลงกลับมารู้สึก มีเรื่องอะไรมากมายไหมความหลง ใหญ่โตไหม แต่ถ้าเรากลับมารู้สึก ก็ไม่มีเรื่องใหญ่โต ก็หายไปทันทีภาวะที่หลง แต่ถ้าเราไม่รู้เรื่องก็ใหญ่ไปแล้วมาก บางทีก็ง่วงอย่างเดียวก็ยอมแพ้มันแล้ว เรื่องการทำความเพียรทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ขึ้นไปมากมาย แต่ถ้าเรามารู้สึกก็ไม่มีอะไร ให้เราลองตั้ง มีหลักตั้งไว้ตรงนี้ลองดู ที่เราเรียกว่ากรรมฐานคือที่ตั้งแห่งการกระทำ ที่ตั้งแห่งการกระทำมันมี ที่ตั้งมีการกระทำอยู่ตรงนี้ อย่าหนีไปไหน เช่นกายเคลื่อนไหวก็พยายามที่จะเห็นความเคลื่อนไหวของกาย เอาส่วนใดส่วนหนึ่งให้รู้อยู่ ขยันรู้ อยู่เสมอ พยายามที่จะรู้อยู่เสมอ การขยันรู้เรียกว่าการภาวนา การใส่ใจที่จะรู้อยู่เสมอเรียกว่าความเพียร มันสมดุลย์กันไหม ความขยันรู้กับความขยันหลง

ชั่วโมงหนึ่งเราเดินอยู่ ชั่วโมงหนึ่งประมาณสี่พันก้าว ถ้าเราเดินพอดี ๆ ไม่ไวเกินไปรู้ทุกก้าวไหม ถ้าขยันพยายามที่จะรู้ทุกก้าว นั่นก็เรียกว่าภาวนา ทำให้มากความรู้มันมากขึ้น รู้สี่พันก้าว บางทีอาจจะรู้สามพันก้าว หลงไปซะหนึ่งพันก้าว นั่งยกมือสร้างจังหวะวินาทีหนึ่งเช่น หนึ่งรู้ สองรู้ สามรู้ สี่รู้..สิบสี่รู้ ประมาณอย่างมากนะได้ตั้งสิบสี่รู้ รู้เอา รู้เอา มากรู้เรียกว่ามหาสติ นี่หน้าที่เราคือทำตัวนี้ ไม่ต้องไปคิดหาเหตุหาผล ไม่ต้องไปเอาผิดเอาถูก ให้รู้นี่ไปก่อน กรรมตัวนี้ กรรมตัวนี้จะลิขิตไปเอง ตัวรู้ตัวนี้จะลิขิตชีวิตของเราไปเอง จะจัดสรรชีวิตของเราไปเอง ขอให้เราตั้งอยู่ตรงนี้ไว้ก่อน ไม่ใช้เหตุใช้ผล บางคนพอมาปฏิบัติเอาความชอบบ้าง อย่างนี้ไม่ชอบทำอย่างนี้ดีกว่า กรรมไม่ต้องเอาเหตุเอาผลมาแยก ไม่ต้องไป

เอาความผิดความถูกมาตัดสิน อย่าพึงตัดสินเอาความผิดความถูก อย่าพึงตัดสินเอาความชอบความไม่ชอบ เอาการกระทำ บุกเบิกเรียกว่ากรรม ศาสนาเกิดขึ้นจากกรรม กรรมคือการกระทำ นี่กรรมฐานชื่อก็เพราะอยู่แล้ว ไม่ต้องไปคิดให้เปลืองสมอง เจตนาที่จะทำก็ขอให้รู้ลงไป ไม่หนัก ไม่ยาก ความรู้มันเบาที่สุด ถ้าจะพูดก็ความหลงมันหนักที่สุด ความรู้นี่เบาสบายสะดวก

ถ้าตัวหลงนี่ก็หลายอย่าง สับสนไปหมด ถ้าตั้งหลักคิดว่าไม่ยาก ตัวสติตัวนี้จะงอกงามเป็นการใส่ใจ จึงจำเป็นต้องมีรูปแบบ ต้องมีอิริยาบถ ทำไมจึงต้องเคลื่อนไหว ก็จำเป็นจะต้องเจตนาต้องใส่ใจต้องเคลื่อนต้องไหวให้มันเห็นกาย ให้เห็นกายอยู่เสมอ เมื่อเคลื่อนไหวที่มือก็ไม่ต้องกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก แต่ว่าการหายใจเข้าการหายใจออกเป็นธรรมชาติ มันหลงง่ายไม่มีเจตนา ใครจะรู้หรือไม่รู้ก็หายใจของมันอยู่ ถ้าเราหลงก็ยังหายใจอยู่ แต่ว่าการเจตนาเคลื่อนไหวทำเป็นจังหวะ อันนี้ต้องมีเจตนา ถ้าหลงก็ไม่ถูก แต่บางที บางทีก็เคยชินนะ ต้องพยายามที่จะใส่ใจ มันมีสิ่งที่เคลื่อนไหวให้เห็น นี่เรียกว่าช่วยจึงจำเป็น กรรมตัวนี้จึงจำเป็น รู้ไม่รู้อย่าพึ่งไปยุ่งกับมัน อย่าพึ่งไปคิด ไม่ต้องคิดอะไร สร้างให้มันรู้จะหลงบ้างก็ไม่เป็นไร หลงแล้วก็แล้วไป เอาตัวหลงมาทำให้เรารู้สึก ไม่เสียหายไม่ผิดไม่ถูก ถ้าว่ามันหลงไปไม่ถูกไม่ผิด ถ้าหลงไปแล้วรู้สึกไม่ผิด ดีเสียด้วย จะมีประสบการณ์จะได้บทเรียน ความหลงทำให้เราได้บทเรียน ความผิดทำให้เราได้บทเรียน ผิดตรงไหนหลงตรงไหนรู้ แก้เปลี่ยน หลงเปลี่ยนเป็นตัวรู้ ผิดเปลี่ยนเป็นตัวรู้ ทุกข์เปลี่ยนเป็นตัวรู้

ตัวรู้ตัวเดียวนี่ไปประกอบกับอะไรได้ทั้งหมด วิธีที่สอนกันอยู่นี่วิธีที่ทำตามพระพุทธองค์ที่ทรงสั่งสอน มีคำตอบมันเฉลยไปในตัวของมันเอง มีบทเฉลยไปในตัวของมัน สรุปให้เราเองศึกษาไปทำไปเฉลยไปเอง เช่น พอคิดไปรู้สึก กลับขึ้นมารู้สึก กำหนดกายเคลื่อนไหวก็เฉลยเป็น ความคิดก็จบไปแล้ว ไม่ต้องว่าคิดหนอ คิดหนอ ก็ไม่ต้องว่า พอรู้สึกความคิดก็จบ หรือเราเดิน เดินก็ไม่ต้องว่าหนอ คำว่าหนอคือมันจบ คำว่าหนอคือมันจบเป็นเรื่องเป็นเรื่องไป อันนี้ไม่ต้องว่าให้มันจบไปคือรู้สึก รู้สึกมันก็จบ คือตัวรู้ก็จบแล้ว สูงสุดคือตัวรู้สึก ถ้าจะพูดถึงกรรมฐาน มงกุฎของกรรมฐานก็คือตัวรู้ตัวนี้ จะว่าหนอก็คือเพื่อให้ตัวรู้ตัวนี้ หายใจเข้าพุธหายใจออกโทก็คือตัวรู้ตัวนี้ ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอก็คือตัวรู้ตัวนี้ เป็นจุดรู้ปลายทางตัวรู้ตัวนี้ไม่ต้องบริกรรมก็ได้ คำว่าหนอคือบริกรรม แต่รู้ไม่ต้องบริกรรมเข้าถึงตัวรู้ทีเดียว รู้ว่าหายใจเข้าออก อันนี้ก็เป็นรู้อยู่ ถ้าหายใจเข้ารู้สึกตัวนี้ ไม่ใช่บริกรรม เขาเรียกว่าภาวนา ข้าม

บริกรรมไปสู่ภาวนา ภาวนาคือตัวรู้ ทำตัวรู้ให้มาก ๆ วิธีที่เราทำอยู่นี่เป็นของจริง ถ้ารู้มาก ๆ จะเป็นอย่างไร เราหาคำตอบไม่ได้ ตอบก่อนไม่ได้ มันเป็นต่อเมื่อมันเป็น บางทีเห็นแล้วเป็นแล้วจึงรู้ มีแล้วจึงเห็นอย่างเรามีศีลนั่นแหละ คนที่มีความรู้สึกตัวอยู่ถ้าจะพูดแล้วนะ ความรู้สึกตัวมันก็ละความชั่ว ความรู้สึกตัวมันก็ทำความดีแล้วนะ ความรู้สึกตัวจิตมันก็บริสุทธิ์ ถ้ามันรู้อยู่นาน ๆ วันสองวันกายมันก็ไม่ได้ไปทำชั่ว วาจามันก็ไม่ได้พูดชั่ว ใจมันก็ไม่ได้คิดชั่ว มันก็เกิดสำรวมในปาฏิโมกข์ ตัวรู้ตัวนี้จะเรียกว่ารักษาศีลก็ได้ กายก็ไม่ได้ไปทำชั่ว วาจาก็ไม่ได้ไปพูดชั่ว จิตใจก็ไม่ได้ทำชั่ว ยิ่งรู้เท่าไรจิตใจก็ยิ่งบริสุทธิ์ ถ้าหลงเมื่อไรจิตใจก็ยิ่งสกปรก สัมผัสดูดี ๆ หลงก็ทำตัวนี้เรื่องเดียว รู้ตัวนี้อันเดียว จะเรียกว่ารักษาศีลก็ได้ จะเรียกว่าสมาธิก็ได้ ถ้าจะเรียกว่าปัญญาก็ได้ จะเรียกว่าสิกขาก็ได้คือย่อยอยู่เสมอ ตัวรู้ตัวเดียว การที่จะรู้อยู่เสมอ แม้แต่คิดมันก็ไม่ได้ไปคิดมันรู้อยู่เสมอ ก็คือว่าการรักษากาย วาจาใจให้มันเรียบร้อย การรักษากายวาจาใจให้เรียบร้อยชื่อว่าศีลอยู่แล้ว ความใส่ใจที่จะรู้อยู่เสมอเรียกว่าสมาธิอยู่แล้ว เวลาใดที่มันคิดไปพยายามรู้อยู่เสมอ เรียกว่าปัญญารู้จักกลับมา

ปฏิคือกลับมา นักปฏิบัติเราปฏิบัติอยู่ที่ตรงไหนอยู่ที่การนั่งหรือ อยู่ที่เดินหรือไม่ใช่ ปฏิบัติก็อยู่ที่กลับมารู้ อะไรที่มันจะหลงไปพยายามกลับมา ปฏิแล้ว ถ้ากลับมารู้เรียกว่าปฏิบัติแล้ว บางทีเราครุ่นคิด อะไรที่ครุ่นคิดเรานั่งอยู่นี่สองชั่วโมง สามชั่วโมง บัดนี้ท่านไพศาลก็นั่งอยู่สี่ชั่วโมง ถ้าเรานั่งอยู่นี่มันครุ่นคิดไป ครุ่นคิดในเรื่องที่ครุ่นคิด เราไม่รู้สึกตัวไม่กลับมาก็ไม่ใช่ทำความเพียรไม่เป็นนักปฏิบัติ แม้เราจะนั่งอยู่สี่ชั่วโมง ก็ไม่ชื่อว่าเป็นนักปฏิบัติ ถ้าผู้ใดเวลาใดที่มันครุ่นคิดนะ มีสติ แม้เราจะนั่งอยู่จะนอนอยู่ จะยืนอยู่จะเดินอยู่ก็ชื่อว่าปรารภความเพียร มันต่างกันตรงนี้ล่ะ ปฏิบัติคือรู้จักกลับมา กลับมารู้ อะไรที่ทำให้มันหลงไปจากความรู้สึกตัวพยายามกลับมา ตัวนี้คือตัวปฏิบัติจะไม่เนิ่นช้า ไม่เสียเวลา ถ้าเราทำจุดนี้นะตั้งให้มันได้ตั้งให้มันถูก ถ้าตั้งไม่ถูกมันก็สับสนเนิ่นนานมันช้า วกวน ความคิดอย่างเก่าคิดแล้วคิดอีก เลยไม่เห็นมันก็หลอกเราตลอดเวลา ถูกความคิดหลอกตลอดเวลา แต่ถ้าเรามีสติมันจะหลอกได้ไม่กี่ครั้งกี่หน อะไรก็คือความคิด ชี้หน้ามันเลยก็คือตัวคิด อันตัวคิดตัวลักคิดตัวนี้ชี้มันลงไป คือตัวสมุทัย คือตัวสังขาร สิ่งที่จะทำให้เราผิดศีล ผิดธรรมก็คือตัวนี้ ก็เห็นมันมันสกปรกตัวลักคิดตัวนี้ มีโอกาสที่จะเหือดแห้งไป ไม่ใช่ว่าจะยิ่งใหญ่ตลอดเวลา ชีวิตของเราเมื่อเราทำถูก ก็มีโอกาสที่จะหมดไปบางอย่าง เปลี่ยนไปบางอย่าง สิ่งที่เคยมีมันหมดไป สิ่งที่ไม่เคยมีมีขึ้นมา ความคิดที่ลักคิด มีโอกาสที่หมดไปได้

หรืออย่างที่หลวงพ่อพูดว่าความทุกข์ ความโกรธ ความโลภ ความหลง โดยเฉพาะตัวหลงเป็นตัวใหญ่ เพราะหลงเราจึงทุกข์ เพราะหลงเราจึงโกรธ ตัวหลงนี่เป็นใหญ่ สิ่งที่ปรับกับตัวหลงคือตัวรู้ ไม่มีอะไรที่ปรับกับตัวหลงได้นอกจากตัวรู้สึกตัว จะเอาอะไรไปปรับกับตัวหลงไม่ได้ จะให้ทานรักษาศีลอะไรก็ไม่ใช่ มีตัวรู้ตัวเดียวที่จะไปปรับกับตัวหลง ถ้าจะเปรียบเทียบตัวหลงตรงกลางนี้ มันก็สูงกว่าเขาเหมือนนิ้วมือนี่ ถ้าจะเปรียบ พอหลง สมมติว่าโกรธ สมมติว่าโลภนะ ตัวหลงนี่เพราะหลงจึงโกรธ เพราะหลงจึงโลภ เพราะหลงจึงโกรธ หลวงพ่อเห็นอันนี้นะ เห็นอย่างนี้ ไม่ใช่เห็นโลภ โกรธ หลง อย่างนี้นะ ตัวหลงนี่อยู่ตรงกลาง เพราะหลงจึงโกรธ เพราะหลงจึงทุกข์ เพราะหลงจึงรัก เพราะหลงจึงชัง เพราะหลงจึงดีใจเสียใจเพราะหลง ตัวที่ปรับกับตัวหลงคือตัวรู้ ถ้าตัวรู้ตัวนี้เมื่อไม่หลงก็ไม่โกรธ เมื่อไม่หลงมันก็ไม่ทุกข์ ความหลงต่างหากทำให้เราโกรธ ความหลงต่างหากพาให้เราทุกข์ เหตุของมันอยู่ตรงนี้ เพราะฉะนั้นการเจริญสติอย่างเดียวพอแล้วสำหรับชีวิต

ไม่ใช่อย่างเดียว ถ้าจะว่านะตัวรู้สึกนี่ก็มีความหลุดพ้นอยู่ในตัวมันเอง หลวงพ่อเคยพูดว่าตัวรู้ตัวดูเป็นตัวมรรค มรรคคือภาวะที่ดู พอดูก็เห็น พอเกิดการเห็นก็หลุดพ้น เห็นคิดก็พ้นจากความคิดแล้ว เห็นหลงก็พ้นจากความหลงแล้ว เห็นทุกข์ก็พ้นจากความทุกข์แล้ว จะไม่เรียกว่ามรรคได้อย่างไร เพราะดูอยู่เสมอ มรรคคือดู มรรคคือเห็น พอดูก็เห็น พอเห็นก็พ้น การดูนี่มันก็มีความหลุดพ้นอยู่ในตัวของมันเอง เป็นมรรคเป็นนิโรธอยู่ในตัวมันเอง ลักษณะนี้ลองทำให้สุดฝีมือลองดู สร้างตัวรู้ ไม่ต้องไปอ่านหนังสือตำรับตำรา ไม่ต้องไปท่องไปจำคาถาอะไร ไม่ต้องไปสวดอะไร สร้างตัวรู้อย่างเดียว เป็นเรื่องที่รีบด่วน ถ้าพูดเรื่องด่วนก็ทุกเรื่องตัวรู้ตัวนี้ เอาอันนี้ไว้ก่อน ถ้าทำตัวนี้ได้แล้วจะว่าอย่างไรก็ได้ เพราะมีหลักแล้ว ได้หลัก ๘๔,๐๐๐ เรื่อง ที่มีอยู่ในกายในใจของเรา กิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปด ถ้าจะว่าแล้วก็ ถ้ามีตัวรู้ตัวนี้มันไม่มาก มันจับสายบังเหียน ดังที่พูดว่ามีตัวรู้อย่างเดียวก็รักษาศีลแล้ว เป็นสิกขาแล้วเป็นไตรสิกขาแล้ว ศีลคืออะไร การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ชื่อว่าศีล การรักษาใจมั่นชื่อว่าสมาธิ ความรอบรู้ในกองสังขารชื่อว่าปัญญา ตัวสติ มีสติเรากำหนดความรู้สึกตัวอยู่เสมอ นี่แหละ ถ้าเป็นศีลก็เป็นศีลสิกขาไม่ใช่ศีลสมาทาน เป็นศีลสิกขา รู้มากเท่าไรความบริสุทธิ์ก็มีเท่านั้น ดังนั้นขอให้เราได้พุ่งตรงมาจุดนี้ให้มาก ๆ จะอยู่ที่ไหนก็ตามความรู้ไม่ต้องไปหาที่อื่น อยู่กับตัวเรา กายก็อยู่กับเรา ใจก็อยู่กับเรา เวลากายอยู่ที่ไหนมีสติอยู่ที่นั่น ใจอยู่ที่ไหนมีสติอยู่ที่นั้น ไม่ต้องไปหาที่อื่น ความรู้นี่ก็ไม่ต้องรอ อยากรู้เมื่อไรก็รู้ได้ทันที ไม่เหมือนจำอดีต แต่เป็น

ปัจจุบัน ของที่เป็นปัจจุบันมันใช้ได้ ให้สร้างลองดู ให้ใส่ใจให้รู้ต่อเนื่องลองดู ลอง ทดลองดูจริง ๆ ลองดูสักหนึ่งวัน จะเป็นอย่างไร เติมความรู้สึกกับการใช้ชีวิตประจำวันลองดู จะเป็นอย่างไรทดลองดู พิสูจน์ดู จะได้คำตอบเอาเอง สิ่งเหล่านี้ไม่มีคำถาม มีแต่คำตอบ คนอื่นตอบให้ก็ไม่ถูก เราต้องตอบเอาเอง

สัจจธรรมไม่ใช่คำถาม สัจจธรรมมีแต่คำตอบ เราตอบเอาเอง คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นปัตจัตตัง รู้เอาเองเห็นเอาเอง นี่พูดย่อ ๆ ลักษณะตัวรู้ตัวนี้จะเกิดการพบเห็นหลายอย่าง เห็นรูปเห็นนาม เห็นอาการของรูป เห็นอาการของนาม เห็นธรรมชาติ เห็นรูปนามอาการต่าง ๆ เที่ยงหรือว่าไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนอย่างไร เกิดความฉลาดเข้าไปในตัว ความไม่เที่ยงก็สอนให้เราฉลาด ความเป็นทุกข์ก็สอนให้เราฉลาด ความไม่ใช่ตัวตนก็สอนให้เราฉลาด ความรอบรู้ในกองสังขารเขาเรียกว่าเป็นปัญญา ฉลาดก็เห็นธรรมชาติของความเป็นรูปเป็นนาม กองของรูปกองของนาม เกิดความฉลาด ไม่ได้ไปเห็นอันอื่น

พระพุทธองค์ก็เห็นอันนี้ เห็นเรื่องของกายของใจเรานี่ เราก็เคยได้อ่านตำรับตำราว่าการรักษากายวาจาให้เรียบร้อยชื่อว่าศีล การรักษาใจมันชื่อว่าสมาธิ ความรอบรู้ในกองสังขารชื่อว่าปัญญา สังขารตัวนี้กายสังขาร มโนสังขาร เพราะฉะนั้นเอาอันนี้แหละเป็นตำราเล่มใหญ่ ถ้าจะเปรียบก็กายเอาใจเป็นตำรา เอาสติเป็นนักศึกษา ให้สติเข้าไปเห็น เจตนาที่จะสร้างความเห็นให้มีอยู่ตลอดเวลา เห็นกายมันเคลื่อน กายเป็นตำรา เห็นใจที่มันคิด เห็นแล้วอย่าไปตามความคิดให้กลับมาดูกาย เห็นความคิดบ่อย ๆ เห็นกายเคลื่อนไหวบ่อย ๆ มันจะเกิดอะไรขึ้น มันก็เกิดความชำนิชำนาญเป็นธรรมดา ไม่ว่าสิ่งใดถ้าเราเห็นบ่อย ๆ มันก็คุ้นเคยมันก็ชำนาญในสิ่งนั้น แต่ถ้าเราเห็นครั้งหนึ่งสองครั้งอาจจะยังไม่ชำนาญ อย่างหลวงพ่อเดี๋ยวนี้ก็ยังหลงคิดหลงทาง ไม่รู้ว่าทิศเหนือทิศใต้อยู่ตรงไหน ยังหลง การมาเห็นกายบ่อย ๆ เห็นความคิดบ่อย ๆ วันหนึ่งเห็นความคิดกี่ครั้งกี่หน เห็นกายเคลื่อนไหวกี่ครั้งกี่หน ก็เป็นธรรมชาติเป็นกฎของธรรมชาติ มันจะตอบเอาเอง

เพราะฉะนั้นก็พูดในสิ่งที่มันเป็นไปได้ ไม่ได้พูดให้จำ พูดในสิ่งที่มันเป็นไปได้ ทุกคนที่นั่งอยู่ตรงนี้ก็มีเหมือนกันทำได้เหมือนกัน ความรู้สึกตัวไม่ได้เป็นผู้หนุ่ม ไม่ได้เป็นผู้เฒ่าผู้แก่ ความรู้สึกตัวไม่ใช่เป็นหญิงเป็นชาย ความรู้สึกตัวไม่ได้เป็นนักบวชเป็นฆราวาสญาติโยม ไม่ใช่ชาติ ไม่ใช่ภาษา ความรู้สึกตัวไม่ใช่ลัทธิไม่ใช่นิกาย ความรู้สึกตัวเหนือภาวะทุกอย่าง เหนือภาวะที่มันเป็นทุกอย่าง พอไหวไหมโยม เหนือทุกอย่างความรู้สึกตัว ไปอยู่บ้านก็อยู่กับเรานั่นล่ะ

เข้าห้องน้ำห้องส้วมจะหลับจะนอนก็รู้อยู่นั่นแหละ ให้มันแนบสนิทให้รู้ต่อเนื่องกันลองดู จะเกิดอะไรขึ้น ค่อยเฉลยของมันไปเอง ไม่ต้องสงสัย ตัวรู้ตัวนี้จะเข้าไปเห็นบุญเห็นบาป ตัวรู้ตัวนี้จะเข้าไปเห็นสวรรค์นิพพาน คืออะไรตัวรู้ตัวนี้ ไม่ใช่ดวงตา ไม่ใช่คิดไม่ใช่เหตุผล มีศีลก็อันนี้ละ รู้เรื่องบุญเรื่องบาป ปิดนรกได้ก็ตัวรู้ตัวนี้ จะได้สวรรค์ก็ตัวรู้ตัวนี้ จะเข้าไปเห็น ไม่ใช่สวรรค์เป็นอนาคตไม่ใช่นรกเป็นอนาคต นรกก็เกิดการพบเห็น สิ่งใดที่จะทำให้เป็นทุกข์ ที่ทำให้เกิดความหลง มันปิดได้ หลวงพ่อพูดเมื่อวานนี้ว่าความหลงควรที่จะมีครั้งสุดท้าย ความโกรธควรที่จะมีครั้งสุดท้าย ความทุกข์ควรที่จะมีครั้งสุดท้าย เป็นปัจจุบัน รับรองไม่ตกนรก รับรองไม่ตกนรกถ้าคนมีความรู้สึกตัว มันจะตกได้อย่างไรมันเห็นอยู่ สิ่งใดที่เกิดทุกข์เห็นอยู่ คำว่าทุกข์ก็ไม่เอาเพราะเห็นแล้ว เหมือนกับเราเห็นไฟแล้วจะไปจับไฟได้อย่างไร ความรู้สึกตัวเหมือนกับไปเห็นทุกข์ก็ไม่เอามันปิดแล้ว นั่นชีวิตเราจะต้องไม่มีภัยวันนี้ดีกว่า

ชีวิตที่ไม่มีภัยเรียกว่าอริยะ ไม่มีภัย เราจะต้องโกรธจนตายฤา เราจะต้องทุกข์จนตายฤา ไม่ใช่เราจะเกิดมารับใช้มัน เกิดมาเพื่ออิสระให้มันสุดท้ายซะ ชีวิตพระพุทธองค์สอนไม่ใช่เรื่องที่ทำไม่ได้ ให้ผลได้ ปฏิบัติได้ พระธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นสวากขธรรม เป็นอะกาลิกธรรม เป็นโอปะนะยิกธรรม เป็นปัจจัตตัง ให้ผลได้ไม่จำกัดกาลที่เราสวด ลองท้าทายดู รับรองพระพุทธองค์ไม่หลอกเรา มีจริง บาปมีจริงบุญมีจริง สวรรค์นรกมีจริง แต่ถ้าเรามีสติศึกษาในชีวิตของเรา ศีลก็ศึกษาในชีวิตของเรา สมาธิก็มีอยู่ในชีวิตของเรา ไม่ใช่ไปท่องไปจำเอา มันเห็น ศีลก็ช่วยเราจริง ศีเลนสุขติงยันติ มีความสุขเพราะศีลจริง ๆ ภูมิใจองอาจแกล้วกล้าอยู่เสมอเพราะมันบริสุทธิ์ ศีเลนโภคสัมปทา ไม่จน ไม่จนเรื่องกายเรื่องใจ อะไรที่มันเกิดขึ้นกับกายกับใจไม่จน รู้ทุกแง่ทุกมุม ไม่มีสิ่งใดที่หลบซ่อน เรื่องของกายนี่เปิดเผยหมด เรื่องของใจก็เปิดเผยให้เรารู้ทั้งหมด ศีเลนโภคสัมปทา ศีเลนะนิพพุติงยันติ ตัวรู้ตัวนี้มันพาให้เราพ้นภัย อิสรภาพ ไม่ต้องหนีไปไหน ไม่ต้องไปห่มผ้าสีใดเพศใดก็ได้ แต่ถ้าเรามีตัวรู้ตัวนี้ ให้หลวงพ่อพูดเท่านี้ก็พอละโยม ให้มีสติก็พอละ

ก็เห็นสมควรแก่เวลา ด้วยความตั้งใจดีของพวกเรา หลวงพ่อก็ตั้งใจพูด ไม่ได้หลอกลวงญาติโยม พูดของจริงพิสูจน์ลองดู ญาติโยมก็พยายามตั้งใจฟังตั้งใจปฏิบัติ สนับสนุนส่งเสริมพระศาสนาด้วยความตั้งใจดีของเราทั้งสองฝ่าย ให้กุศลส่วนนี้จงเป็นตะบะเป็นเตชะค้ำจุนหนุนส่งให้ทุกท่านจงได้เข้าถึงสัจธรรมคือธรรมเบื้องสูงภาวะความไม่เกิดไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายจงได้ประสบพบเห็นในปัจจุบันชาตินี้ด้วยกันทุกท่านทุกคน เทอญ